



Fisioteràpia i tercera edat

A Catalunya, al 2014, el 17,9% de la població tenia més de 65 anys i, segons dades de l'Idescat, es preveu que l'any 2040 el 31% de les dones i el 25,54% dels homes tindran més de 65 anys.

L'envelliment comporta una sèrie de patologies i, entre aquestes, cal destacar com a més rellevant la fractura del coll del fèmur. A Catalunya se'n produeixen unes 9.200 cada any. Un bon programa de fisioteràpia, a base d'exercicis físics i d'equilibri, redueix el nombre de fractures.

L'activitat física en la tercera edat és també fonamental per mantenir una bona qualitat de vida. Seguir una pauta d'exercici físic elaborada per un fisioterapeuta i adequada a cada persona és essencial per a un bon funcionament de l'aparell locomotor, atès que millora el sistema cardiorespiratori, manté la coordinació entre el cos i la ment, prevé possibles caigudes i alenteix el procés d'evolució de l'envelliment. De la mateixa manera, eleva l'autoestima i manté els llaços socials pel fet de treballar en grup.

La fisioteràpia és una disciplina terapèutica que utilitza mitjans físics, químics i manuals per assolir els seus objectius. Es pot aplicar en qualsevol entorn i tant de forma individual com en grup.

Els objectius bàsics de la fisioteràpia en la gent gran són definir el tractament en els aspectes preventiu, de manteniment i terapèutic; revisar l'estat funcional dels usuaris, proposar la necessitat d'ajudes tècniques i assessorar en el seu ús; disminuir la polifarmàcia que provoca la pluripatologia, i col·laborar i assessorar familiars i cuidadors.

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya organitza anualment unes jornades de geriatria per ajudar els professionals a estar al dia de totes les novetats i donar, així, a la nostra gent gran, el tractament més adequat per a una millor qualitat de vida.

Avui, 24 d'abril, els fisioterapeutes tenen una nova cita per continuar investigant en aquest camp, la V Jornada Abordatge Pràctic de Fisioteràpia en Geriatria.

tech&natural
kyrocream
Factiva

