



Osteoporosi. Mesures preventives des de la fisioteràpia

Molts estudis a escala mundial demostren que si des d'edats prematures es realitza exercici físic les nostres condicions físiques al llarg del temps es mantenen millor. Aquest fet també es dóna en la prevenció de l'osteoporosi, on està demostrat que un bon exercici físic és un dels millors efectes preventius al nostre abast contra aquesta patologia i la conseqüència més greu que s'hi associa, que són les fractures, bé siguin per caigudes o espontànies.

Però, serveix qualsevol exercici? La resposta a aquesta pregunta és no. El fisioterapeuta sempre ens guiarà cap a quin exercici és el més adient a les nostres condicions físiques. Existeixen dos tipus d'exercicis per a la prevenció de l'osteoporosi: exercicis d'impacte suau, com és caminar o el tai-txi per augmentar la formació d'os, i exercicis de resistència, els quals augmenten el volum i la força dels nostres músculs alhora que també provoquen un augment de la formació de l'os.

En cas de dolor, el fisioterapeuta adaptarà la intensitat d'aquests exercicis, a més d'aplicar les mesures antiàlgiques al seu abast per disminuir el dolor, com ara el massatge, l'electroteràpia, la termoteràpia o la hidroteràpia.

En dones d'edat avançada que tenen osteoporosi, cal fer, a més, un treball específic per prevenir les caigudes, atès que una caiguda en una dona amb osteoporosi pot provocar una fractura més fàcilment. El fisioterapeuta marcarà una pauta d'exercicis encaminats a millorar l'equilibri i la flexibilitat, així com les accions i els moviments del dia a dia, com són aixecar-se del llit, aixecar-se d'una cadira o vestir-se, per tal d'evitar caure en realitzar aquestes accions.

A més de guiar-nos en tots els exercicis per millorar l'estat de salut dels nostres ossos, el fisioterapeuta sempre realitzarà una tasca d'educació sanitària, recordant quines posicions mantingudes són les més beneficioses i quines ens perjudiquen més, com ara encreuar les cames o posar-nos de genolls.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat