



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Fisioteràpia en temps de refredats

És temps de gripes, de refredats, i quan això passa hi ha un 18,5% dels ciutadans (un de cada cinc) que opten per automedicar-se amb antibiòtics, malgrat que aquesta mena de fàrmacs no són efectius en el tractament.

És aquí on entra en joc la fisioteràpia respiratòria. I és que no hi ha cap mena de dubte des d'una perspectiva científica –i així ho avalen nombroses publicacions–: la fisioteràpia respiratòria millora la qualitat de vida dels pacients amb patologies respiratòries amb hipersecreció i, en general, d'aquelles persones amb risc de desenvolupar complicacions pulmonars, i existeix evidència científica de la utilitat de diverses tècniques.

A Catalunya, ja l'any 2006, quan va entrar en vigor el pla de rehabilitació de la Generalitat, la fisioteràpia respiratòria va ser inclosa entre els processos assistencials en rehabilitació. Aquest document ja deia, fa més de deu anys, que "la rehabilitació respiratòria ha demostrat que aporta beneficis en persones amb malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC) i també en altres tipus de malalties respiratòries cròniques. Els beneficis se centren sobretot en la reducció dels símptomes, l'increment en la capacitat d'esforç i la millora en la qualitat de vida relacionada amb la salut".

No és estrany, per tant, que a França, per exemple, quan un nen té una bronquiolitis, els pares no el portin al metge, sinó al fisioterapeuta perquè tot el sistema, de dalt a baix, sap la utilitat de la fisioteràpia respiratòria i la població en té coneixement.

En temps de refredats, la fisioteràpia respiratòria sosté que el primer que cal fer és aprendre a mocar-se i dur una bona higiene nasal, amb la idea d'evitar moltes de les infeccions que se'n deriven. Així que ja ho sabeu: en cas de refredat, també podeu consultar un fisioterapeuta especialitzat en l'aparell respiratori.

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

tech&natural
kyrocream
f'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy

www.kyrocream.com