



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

# Activitat contra l'esclerosi

Avui dia està més que demostrat que la pràctica d'una activitat física suau i constant és imprescindible per evitar les complicacions que es poden derivar d'alguns dels símptomes de l'esclerosi múltiple, així com per mantenir i millorar aquelles funcions que n'han quedat alterades. Per això, la fisioteràpia, avui dia, també es fa imprescindible per millorar la qualitat de vida dels afectats.

El tractament de fisioteràpia té com a objectiu la millora de la qualitat de vida de les persones afectades per la malaltia, i usa tècniques com la cinesiteràpia, el drenatge limfàtic manual, el massatge, l'electroteràpia, estiraments, exercicis d'equilibri i coordinació, així com reeducació de la marxa, entre d'altres. Tot plegat per mirar de retornar a la persona que pateix la malaltia, les seves funcions normals i la seva independència i integritat en la mesura del possible, tot intentant millorar la seva qualitat de vida.

L'esclerosi múltiple és una malaltia del sistema nerviós central. L'evolució de la malaltia pot variar molt, segons les persones, ja que hi ha casos en què l'afecció permet portar una vida relativament normal i altres en què la qualitat de vida es veu greument afectada. Els símptomes varien en funció de la part del sistema nerviós central que s'hagi vist perjudicada. Al principi de la malaltia, les manifestacions són habitualment lleus i poden desaparèixer sense tractament, però amb el temps poden arribar a ser més nombroses i greus.

En tot cas, és obvi que tota persona amb esclerosi múltiple necessita fer activitat física de manera regular, sense que importi quin és el seu grau de discapacitat o afectació. La falta d'exercici pot tenir conseqüències importants per a la salut i, fins i tot, pot augmentar el risc de patir malalties coronàries. Els exercicis no proporcionen tan sols una millora del benestar corporal, sinó que també són importants contra problemes associats, com ara l'estreyniment.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

tech&natural

**kyrocream**

*F'activa*



Garantia



**OUTBACK**  
Nature's Pharmacy, s.l.

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)