



Contraataca les al·lèrgies amb fisioteràpia respiratòria

A Catalunya, un milió i mig de persones han patit alguna patologia al·lèrgica respiratòria i, en el 40% dels casos, està provocada pel pol·len. El paper del fisioterapeuta és essencial en aquesta època de l'any perquè gràcies a la fisioteràpia respiratòria es pot reduir la simptomatologia i, fins i tot, prevenir l'arribada de l'al·lèrgia per l'autoconeixement del propi cos.

El confinament forçós que estem vivint aquests dies pot convertir-se en un aliat per als al·lèrgics, ja que molts d'ells es veuen completament privats de sortir a l'exterior. No obstant això, amb l'arribada de la primavera, alguns patiran les conseqüències de les al·lèrgies i és important no confondre-les amb els símptomes del coronavirus.

Els símptomes més freqüents de l'al·lèrgia primaveral són els esternuts, la rinitis, la conjuntivitis o les crisis asmàtiques. Són símptomes que remeten amb els antihistamítics i, molt important, no provoquen febre.

Un aspecte important és la prevenció. Per això, es recomana rentar-se freqüentment les mans, evitar ventilar la casa entre les 12.00 i les 17.00 hores, i seguir els tractaments prescrits per a l'al·lèrgia o l'asma.

També cal adoptar una sèrie de mesures que limitin la posada en marxa de la resposta immunitària excessiva de les persones que la pateixen. Un dels principals consells i pràctiques que podem aprendre amb la fisioteràpia respiratòria és dur a terme una correcta higiene nasal. Si patim d'al·lèrgies és important que, en els moments de l'any de més risc, incorporem els rentats nasals amb sèrum fisiològic dintre dels hàbits diaris.

Si s'aconsegueix reduir la simptomatologia estarem guanyant en qualitat de vida. Per aquesta raó també es recomana fer una reeducació respiratòria, mitjançant fisioteràpia i tècniques de relaxació que ajuden a millorar la nostra respiració.

Els informes indiquen que al voltant d'un 25% de la població pateix pels efectes de l'arribada de la primavera i aquests efectes s'estan començant a veure més del que era habitual en nadons i petits. També amb ells hem de fer un èmfasi especial en una bona higiene nasal. La tasca dels fisioterapeutes és fonamental quan s'acumulen moltes flegmes als pulmons, sobretot per als més petits de la casa.

La fisioteràpia respiratòria és un àmbit que permet atacar les al·lèrgies però també altres patologies respiratòries com ara bronquitis, pneumònies, MPOC, etc. i, de fet, qualsevol infecció que provoqui acumulació de secrecions a les vies respiratòries.

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

