



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Alleugem les al·lèrgies amb fisioteràpia respiratòria

Aquesta setmana hem vist com la qualitat de l'aire s'ha reduït considerablement pels efectes de la calitja. A més, d'aquí a dues setmanes comença la primavera i arriba l'època d'al·lèrgies, sobretot al pol·len i als àcars de la pols. Esternuts, picors nasals o oculars i asma són les principals conseqüències que pateixen les persones al·lèrgiques. Una agudització dels seus problemes respiratoris que provoca una sensació general de malestar.

A Catalunya, un milió i mig de persones han patit alguna patologia al·lèrgica respiratòria i en el 40% dels casos és 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. La prevenció de les al·lèrgies se centra principalment a 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 a 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 les rentades 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 la fisioteràpia, amb massatges descontracturants i tècniques de relaxació que ens ajuden també a expectorar i netejar els pulmons, per tal de respirar millor.

El informes indiquen que al voltant del 25% de la població pateix els 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 especial èmfasi per una bona higiene nasal. La labor dels fisioterapeutes és fonamental quan s'acumulen moltes flegmes als pulmons, sobretot per als més petits de la casa.

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



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**