



# La fisioteràpia en el tractament del càncer

Fa poques setmanes, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya va explicar l'acord a què va arribar amb el Punt Comarcal del Maresme de l'AECC-Catalunya per a la posada en marxa d'un programa d'activitat física i nutrició per aportar als participants els beneficis d'una vida activa i una alimentació saludable i millorar així la seva qualitat de vida. L'activitat, que és gratuïta i trimestral, va començar el 26 d'abril i està adreçada als pacients que hagin finalitzat els tractaments oncològics principals (cirurgia, quimioteràpia, radioteràpia).

El programa consisteix en tres cites setmanals, en les quals es combinarà l'exercici físic a través de dues sortides de marxa nòrdica i l'alimentació saludable amb una sessió d'educació nutricional en línia. Els participants milloraran la respiració, la flexibilitat, la força i la mobilitat articular, augmentaran la resistència cardiovascular aeròbica, obtindran uns bons hàbits d'higiene postural i assoliran una bona tècnica de marxa nòrdica.

L'evidència científica demostra que la combinació d'una bona alimentació i la realització d'activitat física és fonamental per ajudar a tolerar millor els tractaments rebuts. Per exemple, amb la marxa nòrdica, que consisteix a caminar amb uns bastons especialment dissenyats per a aquesta activitat, s'aconsegueix optimitzar l'esforç físic efectuat en el moviment biomecànic del nostre cos en caminar. Es tracta d'una manera senzilla, natural i molt eficaç de millorar la pròpia condició física i tonificar la musculatura.

Amb iniciatives com aquesta, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol divulgar els beneficis que suposa el tractament amb fisioteràpia per als malalts de càncer, en qualsevol moment de l'evolució de la malaltia. Des de la Comissió d'Oncologia del Col·legi expliquem que cada tipus de càncer i cada persona, pel seu propi perfil, exigeix un tractament individualitzat, amb l'objectiu de tractar les seqüeles que poden ser més freqüents, com la fatiga, la pèrdua d'autonomia, la disminució de la capacitat funcional i de l'activitat física, l'alteració de la capacitat pulmonar, cardiovascular i neuromusculoesquelètica, la disminució de la qualitat del son i de la qualitat de vida o l'alteració del desenvolupament psicomotor i el dolor.

En aquest sentit, la rehabilitació mitjançant fisioteràpia hauria de ser un recurs clau en el sistema de salut per tal de donar el millor tractament possible als malalts. Per això cal invertir recursos per dotar de fisioterapeutes les plantilles d'hospitals i centres de salut.

