

El Colegio està present en:

REUNIÓ AMB FISIOTERAPEUTES DE SON ESPASES.

El passat 1 de juliol, la nostra vicedegana D^a Ana Maria Muñoz es va reunir amb diversos fisioterapeutes de l'Hospital Son Espases per a l'elaboració sobre el linfedema amb motiu del dia Mundial de la Fisioteràpia.



Consell de Salut de les Illes Balears

El 27 de juliol de 2016 el nostre degà D. Tomás Alías va assistir a la 13^a sessió ordinària del Consell de Salut dels Illes Balears en el saló d'actes de Ca Campaner, en la qual es van presentar els nous càrrecs, es va fer un seguiment dels objectius, de les línies estratègiques i reptes de futur de la Conselleria de Salut i del Servei de Salut de les Illes Balears.

També es van exposar les principals novetats normatives.



RECEPCIÓ DE LES SEVES MAJESTATS ELS REIS

El passat 29 de juliol, el Col·legi va rebre una invitació per assistir a la recepció de Les seves Majestats els Reis el 07 d'agost de 2016 al Palau Real de l'Almudaina. A aquest esdeveniment ens va representar D^a Ana Maria Muñoz, vicedegana.



© Casa de S.M. el Rey

“Només es viu una vegada, però una vegada és suficient si es fa bé.” (Woody Allen)



Nous Col·legiats

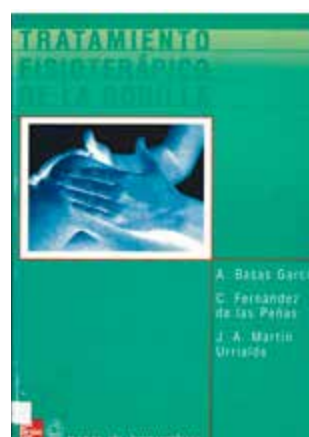
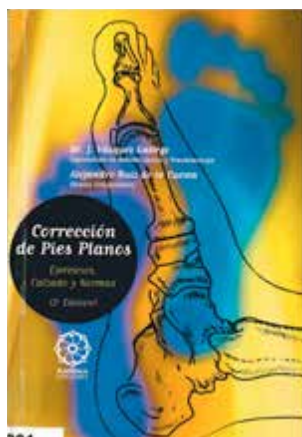
Volem donar la benvinguda als nous col·legiats:

- | | |
|---|---|
|  1337 – José Alberto Camino González |  1351 – Jeroni Mestre Servera |
|  1338 – Marta Bover Langley |  1352 – Cristina Lafarga Merlo |
|  1339 – Clara Morro Portella |  1353 – Carmen Cañellas Morey |
|  1340 – Yndra Justina Aliaya Ruiz |  1354 – Pablo Martín Sánchez |
|  1341 – Bernat Togores Morlà |  1355 – José María Sánchez López |
|  1342 – María Inés Morell Sánchez |  1356 – Silvia Peláez del Valle |
|  1343 – Javier Jiménez Muntaner |  1357 – Sophie Waardenburg |
|  1344 – Antonio Casado Ruiz |  1358 – Antoni Guerrero Servera |
|  1345 – Carlos Trilla Berber |  1359 – Juan Forteza Crespí |
|  1346 – Maria Antònia Ballester Riera |  1360 – Samuel Reyes Aguilera |
|  1347 – Esther Coll Vidal |  1361 – Marta Domínguez Tur |
|  1348 – Javier Piquer Rodrigo |  1362 – Oriol Soler Jarana |
|  1349 – Nestor Edgar Quevin Boggio |  1363 – Sara Hernando Callejo |
|  1350 – Joan Romà Álvarez | |

Vos recordam que podeu consultar la llista de Col·legiats actualitzada i completa a:
www.colfisiobaleaer.org

Biblioteca

S'han afegit aquests llibres a la biblioteca.



Libres donats per la vocal d'Eivissa. Diana Elena Sánchez Cuesta.
Recorda que disposes del servici de biblioteca!

L'Assessoria Jurídica t'informa!!

LA UE ELIMINA L'ESTAMPILLA

Va ser aprovat pel Parlament Europeu el Reglament per reduir els costos i tràmits per als ciutadans que necessitin presentar un document públic en països de la UE.

Actualment per a la presentació de documents, era precisa l'estampilla per acreditar que eren autèntics, a tenor del nou reglament aquest tràmit ja no serà necessari, per a la presentació de documents públics d'un país a un altre pertanyents tots dos a la Unió Europea. Amb el citat Reglament els documents públics emesos en un país de la Unió seran acceptats com a autèntics per un altre estat membre.

Les noves normes tenen per objecte reduir els costos i tràmits, havent de ser acceptats per autèntics els certificats de naixement, matrimoni, antecedents.

El Reglament suprimeix l'obligació dels ciutadans de la Unió de facilitar una còpia compulsada o una traducció jurada, podent fer ús un formulari multilingüe, disponible en totes les llengües de la UE a fi d'evitar els requisits de traducció. En tot cas, si l'autoritat receptora tingués dubtes sobre l'autenticitat del document públic, podrà comprovar l'autenticitat davant l'autoritat d'expedició a través d'una plataforma informàtica del mercat interior.

El racó del Col·legiat!

A n'aquesta nova secció diversos dels nostres fisioterapeutes col·legiats aniran realitzant comunicacions pel vostre interès.

Si vols participar a n'aquesta secció, envia'ns un e-mail a: info@colfisiobalear.org

La Fibromialgia

AUTOR:

José Antonio Mingorance Rubiño
Fisioterapeuta

El dolor crònic es defineix com un dolor persistent que pot ser continu o recurrent i de la durada i intensitat suficients per afectar negativament al benestar, el nivell de funcionalitat i la qualitat de vida del pacient (1).

La fibromialgia és una malaltia crònica que causa dolor, rigidesa i sensibilitat en músculs, tendons i articulacions. També es caracteritza per alteracions del somni, cansament, fatiga, ansietat, depressió i alteracions en les funcions intestinals. És una entitat d'etiologia idiopàtica - desconeguda, que s'estima afecta al 2-4% de la població (2), sent més comuna en dones (prevalença del 4,2%) que en homes (prevalença de 0,2%) (2).

Balears compta amb entre 20.000 i 40.000 persones afectades per fibromialgia, la qual cosa suposa que un 3% de la població de l'arxipèlag pateix aquesta malaltia que es caracteritza per dolor crònic generalitzat.

La fisioteràpia assumeix un paper important en aquesta patologia. L'exercici aeròbic ajuda a aquests pacients a obtenir una sensació de benestar, una major resistència i una disminució del dolor.

La fibromialgia ha estat relacionada amb un dèficit en el control de la postura, l'equilibri i una major freqüència de caigudes (3, 4, 5, 6).

El desenvolupament d'intervencions per millorar l'equilibri i reduir les caigudes en aquests pacients ha de combinar l'entrenament de l'equilibri amb l'exercici i l'entrenament cognitiu (3).

BIBLIOGRAFÍA

1. Wisconsin Medical Society Task Force on Pain Management. Guidelines for the assessment and management of chronic pain. BMJ. 2004;103:15-43.
2. Chaves D. Actualización en Fibromialgia. Medicina Legal de Costa Rica. 2013; Vol. 30(1).
3. Jones KD, King LA, Mist SD, Bennet RM, Horak Fb. Postural control deficits in people with fibromyalgia: a pilot study. Arthritis Res Ther. 2011. Aug 2;13(4):R127.
4. Russek LN, Fulk GD. Pilot study assessing balance in women with fibromyalgia syndrome. Physiother Theory Pract. 2009 Nov;25(8):555-65.
5. Jones KD, Horak FB, Winters-Stone K, Irvine JM, Bennet RM. Fibromyalgia is associated with impaired balance and falls. J Clin Rheumatol. 2009 Feb;15(1):16-21.
6. Akkaya N, Akkaya S, Atalay NS, Acar M, Catalbas N, Sahin F. Assessment of the relationship between postural stability and sleep quality in patients with fibromyalgia. Clin Rheumatol. 2013 Mar;32(3):325-31.
7. Russek LN, Fulk GD. Pilot study assessing balance in women with fibromyalgia syndrome. Physiother Theory Pract. 2009 Nov;25(8):555-65.

Notícies destacades!!!



GERIATRIA I GERONTOLOGIA

Desenvolupen un dispositiu que detecta les caigudes de persones majors i envia una alerta

JANO.es · 27 juny 2016 16:10

El dispositiu, el preu del qual no supera els 90 euros, es basa en algorismes de visió artificial que identifiquen quan una persona s'està movent, està asseguda o ajupida o ha sofert una caiguda.

Investigadors de l'Escola Tècnica Superior d'Enginyeria i Disseny Industrial de la Universitat Politècnica de Madrid (UPM) han desenvolupat un dispositiu que permet, d'una manera autònoma, vigilar l'activitat dels majors i alertar amb un avís al telèfon dels seus familiars o cuidadors en cas de caiguda o accident.

El dispositiu, el preu del qual no supera els 90 euros, basa el seu funcionament en algorismes de visió artificial que "identifiquen quan una persona s'està movent, està asseguda o ajupida o ha sofert una caiguda", expliquen els investigadors.

"Si la persona caiguda es recupera, també envia un avís indicant-ho", afegixen els seus desenvolupadors Al-



berto Brunete i Miguel Hernando del Centre d'Automàtica i Robòtica (CAR, UPM-CSIC). Encara que el projecte està encara en fase de desenvolupament, els resultats obtinguts han estat prometedors, amb un percentatge de detecció proper al 100% d'èxit.

Aquest sistema presenta diversos avantatges enfront dels dispositius comercials ja existents. "La majoria dels prototips d'aquest estil estan basats en dispositius que porten acceleròmetres - wearables. El nostre prototip no necessita cap intervenció humana. No cal portar-ho posat ni interaccionar amb ell, un avantatge molt clar sobretot en el cas de persones amb alzheimer o altres malalties degeneratives que poden oblidar-se de posar-li-ho", asseguren.

La ràpida resposta dels sistemes d'atenció i el benefici psicològic que implica per a les persones, són unes altres dels avantatges que presenta el sistema. Aquest prototip "redueix la por dels majors a sofrir un d'aquests accidents i no rebre auxili, la qual cosa contribueix a millorar la qualitat de vida dels qui decideixen viure solos", conclouen.

DIARIO MEDICO.COM

A través d'internet

La telerrehabilitació millora la qualitat de vida de dones amb càncer de mama

Investigadors de la Universitat de Granada (UGR) i dels hospitals Virgen de las Nieves i San Cecilio de Granada assenyalen que un programa de rehabilitació a través d'internet millora els efectes secundaris relacionats amb la malaltia i amb el tractament.

Redacció. Madrid | dmredaccion@diariomedico.com | 30/06/2016 12:47



El equipo de científicos de la Universidad de Granada que ha llevado a cabo este trabajo. (UGRDivulga)

Investigadors de la Universitat de Granada (UGR) i dels hospitals Virgen de las Nieves i San Cecilio de Granada han demostrat que la telerrehabilitación (rehabilitació a través d'Internet, utilitzant el programa Skype com a plataforma de control) pot millorar els efectes secundaris relacionats amb la malaltia i amb el tractament que reben les pacients de càncer de mama com la deterioració de la qualitat de vida, dolor, pèrdua de força, fatiga, etc.).

Alta adherència i bons resultats

Les característiques del sistema de telerrehabilitación realitzat pels científics granadins, denominat i-CUIDATE, fan d'aquest estudi un dels més complets realitzats fins avui sobre telehealth en pacients de càncer de mama, amb **excel·lents dades d'adherència i satisfacció amb el programa** d'exercici rebut a través d'Internet.

Com explica l'autora principal del treball, **Noelia Galiano Castillo**, del departament de Fisioteràpia de la UGR, "les participants **han millorat la qualitat de vida, el dolor, la força i la fatiga**, la qual cosa reflecteix que un programa d'exercici de 8 setmanes a través d'Internet pot ser realitzat amb èxit sense necessitat d'una estratègia terapèutica presencial".

A més aquest sistema de telerrehabilitación ha aconseguit mantenir els resultats positius aconseguits després del programa d'exercici després de 6 mesos.

Aquest enfocament terapèutic online a través d'una pàgina web podria ajudar a les pacients que han sofert un càncer de mama a millorar els seus símptomes i el seu nivell funcional a través de l'ús de les tecnologies de la informació i la comunicació.

DIARIO MEDICO.COM

té sensors avançats

Dissenyen una bicicleta terapèutica per a persones cardíaques i obeses

Està previst que surti al mercat en l'últim trimestre de 2017. Es basa en exercici assistit per millorar la qualitat de vida.

Carmen Cáceres. Sevilla | dmredaccion@diariomedico.com | 27/06/2016 00:00



La bicicleta posee sensores avanzados y casco con sensorica 'BCI'. (DM)

Urban Clouds, una empresa malaguenya especialitzada en la fabricació de bicicletes intel·ligents i conjunts de sensorització avançada, desenvoluparà una bicicleta terapèutica al costat de Grup Arelance, BrainDynamics, AMS i Tecnia, per a persones amb problemes cardíacs i d'obesitat provocats per la falta d'exercici.

El projecte es diu Brisa (Bicicleta terapèutica Instrumentada amb Sensorització Avançada) i ha resultat adjudicatari en la convocatòria

Innterconnecta 2015 a les àrees de sostenibilitat i salut. Suposarà una inversió total d'1.554.405 euros i està previst que surti al mercat l'últim trimestre de 2017, tant en hospitals i centres com per a l'usuari.

Sensors avançats

“Pretenem conjuminar l'exercici controlat i assistit com a mitjà terapèutic i millora de la qualitat de vida, articulant-ho mitjançant el que denominem el Cicle-Terapeuta i realitzant l'exercici a través de Brisa”, explica Daniel Car, CEO de Urban Clouds.

La bicicleta posseeix sensors avançats en temps real de paràmetres biomètrics, ambientals, de posició i físics de manera no intrusiva, ja que es troben en els propis elements de la bicicleta, en un casc i en una armilla.

El projecte, denominat 'Brisa' (Bicicleta terapèutica Instrumentada amb Sensorització Avançada), suposarà una inversió d'1.554.405 euros

Precisament, el casc està dotat de sensòrica BCI (Brain Computer Interface) “que ens permetrà recollir les ones cerebrals per identificar els estats d'ànim”, comenta Car. La bicicleta compta amb dues rodes davanteres i un sistema de balanceig controlat que suavitza al màxim l'exercici i ho fa accessible a tot tipus de persones, a més d'una assistència proactiva i reactiva mitjançant el control elèctric de l'impuls i la pedalada.

Existeix també la possibilitat de poder realitzar les sessions tant en exteriors com en interiors mitjançant la incorporació d'un corró que permet una estabilitat total. Així mateix, el manillar és articulable i auto-bloquant en funció del tractament.

Un assistent del tractament i entrenador personal reacciona a les lectures dels sensors, la informació dels quals es recull i permet una anàlisi assistida per una intel·ligència computacional d'aprenentatge i tècniques d'anàlisi de dades.

“En funció de les condicions físiques de la persona, la teràpia és adaptada i personalitzable, sempre enfocada al tractament clínic, la motivació i l'adherència a l'exercici”, apunta Car.

L'enfocament innovador radica en el pacient: analitzar les seves necessitats, minimitzar els efectes negatius propis de l'ús de bicicletes i sensors, oferir solucions que ajudin al conjunt global, la recuperació i l'estudi científic de les teràpies. “La idea és anticipar-se a la desmotivació, un condicionant essencial de la continuïtat i eficàcia del tractament”, subratlla Car, que ja ha començat a treballar en el disseny del primer prototip de Brisa.

ABCdesevillaProvincia

VILLVERDE DEL RÍO

Sis dies hospitalitzada per una sessió de electroestimulació

Una jove denúncia a un centre d'estètica després de sofrir danys en el ronyó que la van posar a la vora del col·lapse

A.C/J.C.R.JUAN CARLOS ROMEROBurguillos01/07/2016 07:41h - Actualizat: 01/07/2016 09:18h.



Elena Majúa con una foto de su hija, denuncia falta de control médico en los centros de estética –

Van ser només vint minuts els que van derivar en un calvari per a la família d'Elena Majúa i Elena Mérida, mare i filla, veïnes de Burguillos, que van acudir a una clínica de Villaverde del Riu per fer una dieta amb el propòsit de perdre pes quan li van oferir de manera promocional sotmetre's a una sessió de prova de electroestimulació muscular a càrrec d'una coneguda franquícia que va portar a la jove de 23 anys a ingressar d'urgència per un quadre de nàusees, contractures musculars i danys en els ronyons.

El missatge promocional de la pròpia clínica d'estètica li va arribar a través d'un missatge de whatsapp a les afectades, que van accedir a sotmetre's a una sessió d'estimulació muscular mitjançant l'ús d'impulsos elèctrics amb el reclam que 20 minuts «equivalen a tres hores de gimnàs».

«En sortir de la prova la meva filla em diu que el que li han fet ha estat molt forta, que es troba molt mal i que no pot moure's», relata Elena Majúa, que durant un mes ha temut per l'estat de salut de la seva filla a causa del trencament massiu de microfibrilles pel sobreesforç durant la prova, que va fer que els músculs alliberessin gran quantitat de creatina fosfocinasa (CPK) provocant danys en els ronyons, que van ser a punt de col·lapsar.

Falta de control mèdic

Desesperada pels forts dolors, la jove acudeix l'endemà passat de sotmetre's a la sessió al Centre de Salut de Burguillos on l'equip mèdic constata que es troba contracturada. «Ens alerten que la falta de control mèdic d'aquestes sessions amb elèctrodes que es realitzen en nombrosos centres d'estètica que manquen tant d'unes instal·lacions adequades com d'un equip facultatiu per no posar en risc la salut de les persones poden tenir greus conseqüències», explica la mare, que relata com l'endemà la situació de la seva filla s'agreuja semblant el desconcert a casa «quan comença a presentar sang en l'orina».

A l'hospital duen a terme unes anàlisis i immediatament queda ingressada en la unitat d'observació. Amb tres vies obertes, tracten de calmar els dolors, relaxar la musculació per les contractures i hidratar a la pacient per eliminar els alts nivells d'enzims alliberats pels músculs durant la sessió amb elèctrodes.

Les anàlisis realitzades a la jove, als quals ha tingut accés ABC Província, proven que els nivells en sang de creatina fosfocinasa (CPK), que en circumstàncies normals no depassen valors de 120 micrograms per litre, es trobaven per sobre dels 114.000 micrograms per litre.

«Els metges deien que un quadre com aquest només ho havien vist en llibres», detalla la família. El judici clínic determina que la pacient va sofrir una rabdomiòlisi per la electroestimulació muscular a la qual havia estat sotmesa, i roman una setmana hospitalitzada per revertir el dany renal i muscular i hidratar l'organisme.

Després de l'alta metgessa, a la jove li prescriuen un mes de repòs fins a controlar els nivells alterats «que van estar a la vora de col·lapsar el ronyó i fer-la dependre de diàlisi tota la seva vida», detalla la mare, que ha denunciat a la clínica davant una possible negligència.

Fuentes de la clínica van dir a ABC Província que estan al tant del cas, que ho estudien els seus advocats i que no existeix fins al moment cap sentència, refusant donar la seva versió dels fets.

.....



SALUT

Una mala postura ens pot sortir molt cara

El fisioterapeuta i osteòpata Miguel Ángel Herráiz ens parla sobre l'escoliosi i com evitar les molèsties d'esquena

Cadena SER 02/07/2016 - 10:32 CET



No prestem massa atenció a la postura del nostre cos mentre treballem o mentre dormim fins que ens trobem amb un fort dolor d'esquena. Hem analitzat en què consisteix l'escoliosi i com prevenir-la amb el osteòpata i fisioterapeuta de quiromasajistas.com Miguel Ángel Herráiz.

L'escoliosi és una desviació de les vèrtebres, una dolència bastant comuna, especialment entre els joves estudiants que carreguen amb motxilles pesades i tendeixen a passar moltes hores amb postures inade-



quades. És tan habitual que la pateix fins i tot l'atleta jamaicà Usain Bolt, l'home més veloç del món.

Entre les causes més freqüents que provoquen aquesta dolència estan els traumatismes a conseqüència de males postures, encara que també es produeix per malalties o infeccions com l'apendicitis. Pràctiques tan habituals com dormir de cap per avall creen una pressió en les vèrtebres que afavoreix la desviació de la columna en forma de S o C.

DIARIO MEDICO.COM

I Congrés de Recerca

L'estudi amb EMG de Pilates permet pautar la millor estratègia terapèutica

El primer Mapa Humà Electromiogràfic de Pilates permetrà pautar la rehabilitació o l'entrenament atenent a quins músculs intervenen, i a quan i quant s'activen per obtenir el màxim benefici del mètode. El treball, presentat durant l'I Congrés de Recerca en Pilates, ha estat realitzat per Juan Bosco Calvo i Josefa Carrascosa, tots dos de la Universitat d'Alcalá d'Henares.

Isabel Gallardo Ponce | igallardo@diariomedico.com | 05/07/2016 14:25



Juan Bosco Calvo y Josefa Carrascosa, ambos del Departamento de Anatomía y Embriología Humanas, de la Universidad de Alcalá, en el I Congreso de Investigación en Pilates. (DM)

Les perspectives del Pilates passen per definir què és el mètode i què no, des d'un punt de vista científic i cinemàtic. Cal cercar quan, com i on deixen determinats exercicis de ser Pilates, ha explicat Juan Bosco Calvo, organitzador del I Congrés de Recerca en Pilates, celebrat a Alcalá d'Henares. "Com a metge, quan he de tractar a un pacient el Pilates és un mitjà no una fi per aconseguir la recuperació al més aviat possible. En persones sanes, l'objectiu ha de ser progressar físicament fins a posar-se en forma".

Per identificar en cada exercici quines zones són les que s'exerciten i poder fer una progressió perquè l'entrenament sigui més coherent, Calvo i Josefa Carrascosa, tots dos del Departament d'Anatomia i Embriologia Humanes de la Universitat d'Alcalá, al costat del Grup de Recerca de la Medicina i Ciències del Moviment Humà i de les Arts Escèniques, del mateix centre, han treballat en el desenvolupament del primer Mapa Humà Electromiogràfic dels Exercicis de Pilates. En el treball s'ha realitzat una captació en vídeos en 3-D dels exercicis de Pilates i un estudi amb electromiografia simultani per estudiar quins músculs es contreuen, en quin ordre i amb quanta intensitat, en cada exercici.

A partir d'aquesta base de dades es podrà analitzar el treball muscular de qualsevol individu i determinar què exercicis són els més indicats per rehabilitar, tractar o millorar la forma d'una zona corporal, així com per millorar la postura o per a l'entrenament d'atletes. "Per a la rehabilitació és fonamental perquè d'aquesta forma es poden pautar exercicis que, encara que puguin semblar agressius, siguin els indicats, així com seleccionar la zona que anem a treballar", ha explicat Calvo a DM. Carrascosa ha afegit que aquest treball amb EMG permet, a més, conèixer l'ordre d'activació i sincronització, el tipus d'interacció amb els músculs que participen en el moviment, la coactivació, el percentatge de treball que realitza cada múscul, així com conèixer què músculs i en quin grau es fatiguen.

El treball amb EMG s'ha realitzat en 30 exercicis del Mètode Pilates en Sòl (MAT), que formen el repertori fonamental. "Ho hem realitzat amb diversos mestres de Pilates que han acudit a la Universitat d'Alcalá i amb 20

alumnes en formació de Pilates, als quals se'ls va realitzar la EMG abans de la formació i després, per veure la seva evolució. Aquest és una altra dada que ens permet saber com aconseguim activar el Pilates unes zones i reduir el reclutament d'altres músculs perquè podem veure com es produeix aquest entrenament fluid i controlat, tan propi del Pilates, en lloc de la tensió que apareix en tota la musculatura dels principiants. Si es tracta d'una persona amb patologia podem observar on es produeixen els dèficits musculars per dirigir-ho cap a la recuperació", ha dit Calvo.

Base de dades

Aquesta base de dades conté tota la informació precisa per veure en quin instant es produeix un dèficit de força o de flexibilitat d'un individu. L'equip de Calvo continuarà analitzant els 30 exercicis amb l'ús de implements, com el fit-ball, bandes elàstiques, cèrcols flexibles i cilindres, per observar les diferències que suposa el seu ús, i poder establir un ordre en la successió d'uns exercicis per a l'objectiu que es plantegi. Carrascosa ha explicat que els resultats obtinguts difereixen en funció de la tècnica de Pilates realitzada. "S'obtenen variacions amb el mateix exercici. Pot ser un mètode objectiu per a exercicis de sòl, però si haig de col·locar una càrrega externa, aquest estudi permet saber on fer-ho. I també conèixer com realitzar un entrenament, perquè aquest no puc organitzar-ho de forma subjectiva". Més endavant el treball analitzarà també el mètode de màquines de Pilates.

A llarg termini, Calvo vol desenvolupar el Diccionari Anatòmic de Pilates, perquè qualsevol traumatòleg, monitor de Pilates, entrenador personal pugui utilitzar-ho com una base de dades per dissenyar un pla d'exercicis adequat i personalitzat. El diccionari comptarà amb les imatges de EMG, de 3D, així com informació sobre les patologies i que patrons de moviment cal rehabilitar en cadascuna.

En embaràs

Així mateix, Calvo i Laura Cabral, mestra de Pilates de Corpora Pilates, organitzador del Congrés, estan pausant les seqüències necessàries perquè l'embaràs es beneficiï de la pràctica del Pilates. "Anem a començar amb la validació de les dades i variables que hem recollit per veure que en funció del pes, talla, edat, mesos de gestació... com els dolors de columna, de genolls milloren si se seqüència bé la progressió d'exercicis, així com una recuperació més ràpida en el postpart". Per tant, segons aquestes pautes el Pilates permetria tenir un embaràs sa, prevenir dolors i millorar la mobilitat, la circulació i la força en embarassades abans i després del part, així com reduir o eliminar la incontinència urinària. Calvo ha afegit que és molt necessari conèixer què exercicis es poden aplicar i quins no durant la gestació ja que en molts centres es realitza sense atendre a les contraindicacions. Així mateix, Calvo ha explicat que és molt necessari realitzar una planificació trimestral, que permeti avançar-se a les contraindicacions i enfortir la musculatura abans que es presentin les molèsties i les sobrecàrregues de l'embaràs.

ABCdesevillaSevilla

Un altre hospitalitzat a Sevilla després d'una sessió de deu minuts de electroestimulació

Melchor Márquez, de 39 anys, va estar una setmana en una clínica per rhabdomiolisis. Els metges li van preguntar quan va arribar si havia practicat algun esport extrem



Melchor Sánchez, durante su estancia en el hospital.
ABC/JUAN CARLOS ROMERO Sevilla 04/07/2016 21:41h.
- Actualizado: 05/07/2016 07:28h.

Melchor Márquez, sevillà de 39 anys, es va sotmetre a una sessió de electroestimulació en una cèntrica franquícia sevillana amb el propòsit de rehabilitar-se després d'una operació de genoll, i va estar hospitalitzat una setmana en la clínica Sagrado Corazón de Sevilla.

Segons el relat de l'afectat, va acudir a la franquícia recomanat per altres amics

on va signar un document en el qual responia a qüestions relacionades amb els seus hàbits de vida i les patologies que patia com a pas previ a la prova de deu minuts amb la qual el centre pretenia l'activació muscular i habituar al cos a aquest tipus d'entrenament amb estímuls elèctrics.

«Tres dies després de la prova, que no va durar més de deu minuts, em trobava molt mal: tenia forts dolors musculars i nàusees, per la qual cosa vaig acudir a urgències», relata Márquez. Les analítiques van determinar que el pacient tenia disparats els nivells de creatina fosfocinasa (CPK), un enzim que la musculació allibera durant l'entrenament pel trencament de microfibrilles, i que pot provocar obstruccions i danys renals.

Els nivells de CPK en sang, que en circumstàncies normals es troben en 120 micrograms per litres, estaven propers als 20 mil micrograms per litre en el cas d'aquest pacient. «Els metges em van preguntar si havia fet algun esport extrem que expliqués el quadre clínic que presentava, una rhabdomiolisis», relata Márquez, que va estar dos dies en observació i altres quatre en planta mentre el personal mèdic de la clínica Sagrat Cor tractava de controlar els nivells de CPK alterats i d'hidratar l'organisme per revertir els danys renals ocasionats pel sobreesforç.

«En aquests moments continuo per prescripció mèdica realitzant controls i en repòs, encara que l'evolució en aquest temps ha estat favorable», reconeix l'afectat, que es reconeix com una persona amb hàbits saludables que practica habitualment esport, però després de la reacció adversa en la prova de electroestimulació ha desistit de fer ús del bo que va adquirir a la franquícia «per prescripció mèdica i per seguretat, almenys en aquest centre d'estètica», diu.

L'afectat lamenta que a la web del centre on va realitzar la prova no es parla de les contraindicacions, i que en les instal·lacions de la franquícia hi havia perfils variats «des de persones majors amb altres dolències a pacients amb sobrepès que feien dietes, casos en els quals el dany que pot ocasionar la prova si no hi ha professionals mèdics que els atenguin correctament pot ser superior al benefici» abunda.

En rebre l'alta hospitalària, el pacient es va personar en les instal·lacions del centre d'imatge personal on, assegura, li van indicar que en alguns casos eren habituals aquests efectes després de la prova. Márquez ha interposat una reclamació a la franquícia, cursada a través de l'organització de consumidors Facua, i ha posat a la disposició d'un despatx d'advocats el cas per valorar les accions legals que estimi oportunes per una presumpta negligència.



Notícies Exercici i esport

El electrofitness ha de ser controlat per un professional

La gimnàstica amb electroestimulació o electrofitness, que té l'avantatge de resultar més ràpida i eficaç per millorar la forma física, pot ser perillosa per a la salut si no es realitza amb el control d'un professional.

El CGCFE ha sol·licitat a les autoritats que regulin i limitin el maneig dels equips de electroestimulació muscular global als professionals apropiadament formats.

13 de Juliol de 2016

La electroestimulació muscular aplicada a la pràctica d'exercici físic, la qual cosa es coneix com a gimnàstica



amb electroestimulació o electrofitness, pot ser perillosa per a la salut si no es realitza sota el control d'un professional que tingui els coneixements adequats sobre aquesta tècnica, segons han advertit des del Consell General de Col·legi de Fisioterapeutes d'Espanya (CGCFE).



La electroestimulació és una teràpia que consisteix en l'administració de corrents elèctrics amb una determinada intensitat que provoquen una contracció en els músculs, i que empren els fisioterapeutes per millorar o reparar teixits musculars, alleujant el dolor i permetent que el pacient recuperi la força perduda. Fa uns anys es van començar a dissenyar equips de electroestimulació global basats en aquesta tècnica, amb l'objectiu d'estimular grans grups musculars durant la pràctica d'exercici físic per incrementar així els avantatges i l'eficàcia de l'activitat esportiva

EL DÍAes

MUNICIPIS TENERIFE

Afectats per fibromialgia i càncer es beneficien de fisioteràpia en el mar

14/07/2016 15:39
Granadilla (Tenerife), 14 jul (EFE).

Més d'un centenar de persones afectades per fibromialgia i càncer de mama disposen aquest estiu d'un servei gratuït de fisioteràpia en el mar i atenció psicològica en Granadilla (Tenerife).

Aquest servei s'imparteix des d'aquesta setmana a la platja del Médano, durant els mesos de juliol, agost, setembre i octubre, ha informat avui l'Ajuntament en un comunicat.

El programa està obert a tots els veïns del municipi que pateixin alguna d'aquestes patologies i que desitgin millorar significativament la seva salut i benestar.

En les dones mastectomitzades aquest projecte millora el reg sanguini i limfàtic, contribueix al procés regeneratiu dels teixits tous i prevé el linfedema.

A més, amb els pacients malalts de fibromialgia o fatiga crònica es treballa la musculatura i flexibilitat amb la finalitat de reduir el dolor en les articulacions, músculs, lligaments i tendons.

Es preveu millorar així mateix la circulació, es guanya en mobilitat articular i es corregeix la postura corporal.

El programa de teràpia dins l'aigua de la mar s'enquadra en els serveis de l'escola municipal de fisioteràpia.

Aquest centre brinda tractaments psicològics personalitzats, jornades de salut, prevenció del càncer de mama i fibromialgia, la teràpia dins l'aigua a la platja i tallers en funció de la demanda i les necessitats dels afectats.

CRÓNICA VIDA

Vida

La fisioteràpia, tan eficaç com la cirurgia en el trencament de menisc

Un grup d'investigadors sosté que la teràpia basada en l'exercici supervisat és una alternativa a la intervenció quirúrgica per als pacients de mitja edat

Redacció

DIIJOURS, 21 DE JULIOL DE 2016 - 11:13



La fisioteràpia, o el que és el mateix, el tractament amb exercicis terapèutics és tan eficaç com la cirurgia per a pacients de mitja edat amb trencament de menisc, segons un nou estudi que ve a confirmar que la cirurgia artroscòpica del genoll pot oferir pocs beneficis per a una gran majoria dels pacients.

L'estudi, publicat aquesta setmana en BMJ, suggereix que la teràpia

d'exercici supervisat ha de ser considerada com una opció de tractament per a pacients de mitja edat amb aquest tipus de dany en el genoll.

2 milions d'operacions anuals

Cada any, s'estima que dos milions de persones a tot el món se sotmeten a una artroscòpia de genoll --una cirurgia mínimament invasiva per alleujar el dolor i millorar el moviment-- que al final té un cost de varis milers de milions de dòlars.

Els investigadors van dur a terme un assaig controlat aleatori per comparar tractament amb exercicis solament amb cirurgia artroscòpica solament en pacients de mitja edat amb els trencaments de menisc degeneratives. Així, van identificar 140 adults (edat mitjana 50 anys) amb trencaments meniscals degeneratives, verificats per ressonància magnètica, en dos hospitals públics i dues clíniques de fisioteràpia a Noruega. Gairebé tots (96%) dels participants no tenien proves de rajos X definitiu de la osteoartritis.

Sense diferències entre tots dos tractaments

La meitat dels pacients van rebre un programa d'exercici supervisat més de 12 setmanes (2-3 sessions cada setmana) i a l'altra meitat se li va realitzar la cirurgia artroscòpica a més d'una taula d'exercicis diaris simples per realitzar a casa.

Tres mesos després, i durant els dos anys posteriors, es va avaluar la força muscular i la funció del genoll dels pacients. Després d'analitzar les dades, assenyalen, no van trobar diferències clínicament rellevants entre els dos grups per als resultats de dolor, de la funció en l'esport i la recreació, i relacionats amb la qualitat de la vida del genoll. A més, als tres mesos, la força muscular va millorar en el grup d'exercici.

"Els nostres resultats haurien d'encoratjar als metges i pacients de mitja edat amb esquinçament meniscal degenerativa i sense evidència radiogràfica de osteoartritis considerar la teràpia d'exercici supervisat estructurat com una opció de tractament", afirmen els autors de centre investigadors de Copenhaguen i Noruega.

INCONTINÈNCIA URINÀRIA

Una patologia que es porta en silenci

La pèrdua involuntària d'orina suposa un problema social, higiènic i psicològic

LARA VIDAL
24/07/2016

La vergonya i el rebuig social són les principals causes per les quals els problemes d'incontinència urinària es porten en silenci. Una patologia que a Espanya és més freqüent que la diabetis, la artrosi i l'osteoporosi.



Segons la International Continence Society (ICS), la incontinència urinària és qualsevol pèrdua involuntària d'orina que suposa un problema social o higiènic. Es distingeixen dos tipus, la produïda per esforç i la pèrdua associada a urgència. Tossir, esternudar, riure o realitzar exercici físic són activitats associades al primer cas, mentre que el segon està vinculat a una necessitat imperiosa i sobtada d'orinar. La malaltia comporta, en molts casos, problemes psicològics ja que influeix a l'activitat quotidiana del pacient i minva la seva qualitat de vida.

Maternitat

“El part vaginal, encara que no sigui traumàtic i comporti esquinçaments, condiona canvis anatòmics que poden provocar la pèrdua d'orina. Si a més és instrumentalitzat, els riscos de lesió són molt majors”, explica el doctor César Rodrigo, coordinador de la secció de Sòl Pèlvic de l'hospital Miguel Servet de Saragossa. En aquest sentit, Rodrigo, puntualitza que “el retard de la maternitat és possiblement un dels motius pels quals l'edat mitjana de les pacients ha disminuït en els últims anys”.

Per la seva banda, el fisioterapeuta especialitzat en Uroginecologia, Enrique Sierra, apunta que “la pràctica d'esports intensius com l'halterofília, les carreres de llarga distància i de muntanya o la hípica també Exercicis hipopresius o la pràctica de pilates ajuden al tractament. - EL PERIÓDICO Una patologia que es porta en silenci ajuden a l'aparició de la patologia”. És a dir, “tot el que comporti una disminució del to muscular (hipotòmia) del sòl pèlvic”.

El terapeuta recomana un tractament de rehabilitació mitjançant exercicis hipopresius o la pràctica de pilates. Al seu centre també es realitza la neuroestimulació del nervi tibial posterior. “Se subministra un corrent de baixa intensitat a través d'un nervi que passa pel taló de aquiles i arriba al centre de micció, on provoca una inhibició al múscul que produeix les contraccions de la bufeta”, explica l'especialista.

Quan la fisioteràpia no funciona, es pot recórrer al tractament quirúrgic. Una intervenció mitjançant la qual es col·loca, per via vaginal, una malla sintètica sota la uretra. Actua com una espècie d'hamaca per sostenir i reforçar les estructures anatòmiques i amb el temps, aquest cabestrell acaba inclòs entre els teixits suburetrals. “És un tractament amb una efectivitat d'entre el 85% i el 87%”, explica Rodrigo.

El 71%, menopàusiques

Entre gener del 2014 i desembre del 2015, l'hospital Miguel Servet de Saragossa va registrar un total de 136 intervencions per corregir la Incontinència Urinària d'Esforç (IUE), segons fonts del centre. L'edat mitjana de les pacients que van passar per la consulta va ser de 58,5 anys i el 71% d'elles eren menopàusiques al moment de la intervenció.

Quant a les xifres de prevalença, Rodrigo apunta que existeix “molta disparitat segons diferents fonts”, però “en termes generals entorn del 20%”. Una pràctica bastant estesa és contenir l’orina durant la micció. Segons Serra es tracta d’un “error” que suposa certs perills. “En molts casos, els reflexos que regulen l’acte de la micció es poden veure alterats”, aclareix.

Així mateix, Sierra adverteix que l’ús de les boles xineses quan existeix la patologia no està recomanat, fins i tot seria contraproductiu. “És com entrenar amb pesos un turmell que presenta un esquinç” apunta el fisioterapeuta saragossà. No obstant això, afegeix que aquestes “poden servir com a mesura de prevenció, sota un ús adequat, per enfortir el sòl pèlvic en dones sanes”.

EcoDiario.es

Martes, 19 de Julio de 2016 Actualizado a las 14:57

CIENCIA



Els fisioterapeutes alerten del risc de sofrir accidents jugant a Pokémon Go

EFE 19/07/2016 - 14:57

Pot ocasionar trencaments tendinosos i contusions a causa de cops



Los riesgos de jugar a Pokémon Go. Imagen: EFE

El Col·legi Professional de Fisioterapeutes de la Comunitat de Madrid ha advertit avui als jugadors de Pokémon Go que mirar el mòbil mentre es camina eleva fins a un 40% el risc de sofrir un accident per atropellament o caiguda.

A més, els fisioterapeutes han alertat que l’ús perllongat d’aquesta nova aplicació de mòbil pot provocar l’aparició d’altres problemes de salut, com a trencaments tendinosos, contusions a causa de cops contra el mobiliari urbà o contra altres vianants, esquinços de turmell o cervicàlgies, ha informat en un comunicat.

En jugar a aquest videojoc se sol caminar amb el cap avançat, la qual cosa fa que el pes d’aquesta s’incrementi entre un 25 i un 30 % pel que fa al seu pes real, provocant forts dolors de coll.

Els fisioterapeutes insisteixen en la importància de cuidar la postura quan la seva utilitza el mòbil i per a això aconsellen mantenir el dispositiu a l’altura dels ulls i les espatlles relaxades, així com caminar no avançant el cap.

D’altra banda, aquest col·legi professional destaca que Pokémon Go és un joc que fomenta l’activitat física, la qual cosa si s’utilitza seguint unes normes bàsiques pot resultar beneficiós per combatre el sedentarisme, millorar la condició física i en definitiva, la salut.



Desenvolupen un robot que prediu els moviments per ajudar a bebès amb paràlisi cerebral

L’exosquelet permet a aquests nens a gatejar i explorar el seu entorn, donant-los un ‘impuls’, per promoure el desenvolupament del cervell i construir noves habilitats motores.

Un monopatí embuatat i motoritzat podria algun dia ajudar a millorar les capacitats dels nens en risc de paràlisi cerebral. L’exosquelet permet a aquests nens a gatejar i explorar el seu entorn, donant-los un ‘im-





Ensayos del robot | Universidad de Oklahoma

puls', per promoure el desenvolupament del cervell i construir noves habilitats motores.

Un grup d'enginyers biomèdics i fisioterapeutes de la Universitat d'Oklahoma (Estats Units) han engegat un estudi pilot del dispositiu. L'equip ha començat l'estudi amb 56 nens amb edats entre els quatre i els vuit mesos, i asseguren que els assajos inicials han tingut "resultats prometedors", segons informa IEEE Spectrum.

Els elèctrodes instal·lats en el dispositiu detecten l'activitat cerebral a temps real, mentre que aquestes dades són recollides i mesuren si hi ha un canvi important. A més, l'equip d'enginyers espera poder crear una interfície 'cervell-màquina' en les quals les ones prediguin la intenció de moure's del bebè, segons recull Daily Mail.

La paràlisi cerebral es diagnostica normalment en nens amb un any, i afecta el moviment i a la coordinació muscular. No obstant això, els investigadors asseguren que la intervenció primerenca pot millorar aquestes habilitats.

HOY ES

SOCIETAT

El pilates es posa de moda entre les embarassades

El fisioterapeuta Carlos de la Concepción Becerra afirma que consisteix en estiraments i tonificació de la zona lumbar i abdominal que solen realitzar-se en un matalasset

marta Muñoz - 1 agost 201608:53



El pilates és un mètode físic i mental que compta amb més d'un segle d'història. Però no ha estat fins a fa pocs anys quan s'ha posat molt de moda entre les dones embarassades.

El fisioterapeuta Carlos de la Concepción Becerra afirma que consisteix en estiraments i tonificació de la zona lumbar i abdominal que solen realitzar-se en un matalasset i usar complements com peses o pilotes.

També es poden usar màquines especials.

Es tracta d'un exercici complet perquè combina exercici físic, estiraments i control de la respiració.

Segons aquest fisioterapeuta, la majoria de les dones embarassades busquen mantenir el tipus durant aquest període pel que el mètode es posa cada vegada "més en auge", afirma. Per això, no existeix cap inconvenient en què ho faci durant l'embaràs encara que haurà d'adaptar-se sempre a les seves condicions.

Al contrari del que es pugui creure, el pilates aporta nombrosos beneficis físics a les dones en estat de gestació:

- Ajuda a enfortir la zona lumbar, abdominal i del sòl pèlvic, clau per al dia del part - Corregeix la postura de hiperlordosis, és a dir, l'augment excessiu de la curvatura o arc lumbar.

- Ajuda a relaxar-se i sentir-se més flexible.

- Facilita el manteniment de la figura durant l'embarassat i a recuperar el cos una vegada que hagi donat a llum.

Carlos de la Concepció afirma que "en cap cas" la dona corre perill però aclareix que fins al cinquè mes de gestació cal tenir "cura" en com es realitzen aquests exercicis.

Anima't a provar-ho i aconseguiràs mantenir la teva figura i anar millor preparada per al gran dia.

DIARIO DE CADIZ **Diario de Jerez**

La hipoteràpia com a integració

El centre de teràpia eqüestre de la Fundació Santa María Polo, en Sant Roque, atén a 80 persones al hivern i 60 a l'estiu. Les sessions són individualitzades.

Y. G. T. SAN ROQUE | ACTUALIZAT 15.08.2016 - 12:34

La hipoteràpia és un tractament terapèutic la finalitat del qual és estimular i contribuir al desenvolupament físic, psíquic, emocional, social i ocupacional de persones amb discapacitats o necessitats especials. És especialment favorable per a persones amb autisme, paràlisi cerebral, problemes motors i amb alta marginació social.

El Centre de Hipoteràpia de la Fundació Santa María Polo, a Sant Roc, té un ampli bagatge en aquestes teràpies que va engegar en 2009 i en les quals atenen a unes 80 persones al hivern i entre 50-60 a l'estiu, des de nens d'un any fins a adults.

Les instal·lacions es troben a la urbanització Sant Roc Club, on es troba el Centre Hípic des de 2011. En ell treballen cinc persones: la directora i responsable de la fundació, María Carmen Castillo; el gerent, Rafael Reina; una fisioterapeuta; un mosso de quadra i un tècnic esportiu d'equitació. A més, dirigeixen una escola esportiva de base on s'imparteixen classes d'iniciació i avançades en totes les disciplines. Està dins del programa Galopis de la Federació Hípica

Espanyola per a l'avaluació i titulació de genets.

Totes les sessions de hipoteràpia són individualitzades, amb cada persona es treballa durant mitja hora. Al matí acudeixen usuaris d'associacions de la comarca, com Asansull, Fegadi, St Bernadette i Doctor Giraldi, les dues últimes de Gibraltar.

A la tarda s'atén a pacients, a nivell particular, la majoria nens que acudeixen al centre amb els seus pares. Cada dia són més, revela María Carmen Castillo, a causa dels preus tan competitius que ofereixen a les famílies gràcies a la fundació, que assumeix la major part del cost. Cada classe de hipoteràpia té un preu d'entre 40-60 euros, mentre que aquí és de 40 euros al mes. "No té res a veure amb el cost real", indica. Per donar accés a aquestes teràpies, la fundació s'encarrega d'organitzar tot tipus d'activitats, especialment a l'estiu, relacionades amb les competicions de pol.



Uno de los pacientes junto a la fisioterapeuta del centro de hipoterapia.



Otro de los usuarios del centro sobre un pony.

La responsable del centre indica que depenent del pacient s'imparteixen tres tipus de tractament: la equinoteràpia, en la qual la persona no té control propi ni del cavall i han d'anar acompanyat d'un fisioterapeuta; l'equitació terapèutica, pel qual té un control del seu cos i pot manejar el cavall de forma autònoma; i finalment, l'equitació adaptada, normalitzada amb adaptacions en l'equip de muntar.

Un dels pacients al costat de la fisioterapeuta del centre de hipoteràpia. Un altre dels usuaris del centre sobre un poni. El tractament no és només per a persones amb necessitats especials, també és molt eficaç per a la integració social. "A més dels beneficis físics té molts a nivell emocional, els nens que practiquen híptica amb baixa autoestima es troben millor i són capaces de relacionar-se amb els altres. En realitat posa a cadascun en el seu lloc, perquè també existeix el cas contrari, la majoria són nenes que vénen de valentes i després xisclen de por quan veuen al cavall", afegeix Castillo.

Quant als beneficis físics que experimenten els petits, el primer és a nivell motor, comencen a asseure's drets i a redreçar l'esquena. El control cefàlic, la fixació de la mirada o la seqüenciació d'activitats són altres millores de la teràpia.

Tres cavalls són els que actualment s'utilitzen per la hipoteràpia: un cavall, un poni i una egua. La responsable del centre indica que tenen un entrenament molt específic i són molt nobles. A aquests se sumen altres 8-10 exemplars per a la resta de classes del Centre de Hípica, quatre d'ells també s'estan iniciant en l'àmbit de la hipoteràpia.

el Periódico Extremadura

Agraïment de Gasol 'al seu' montijano

26/08/2016 Cáceres



Pau Gasol ha tornat a fer-ho: reconèixer públicament el treball que realitza amb ell el seu fisioterapeuta extremeny, Joaquín Juan. Ha penjat a les seves xarxes socials una foto de tots dos junts a Rio de Janeiro amb un text en la qual li defineix com "la persona m'ajuda a poder jugar com ho faig a hores d'ara de la meua carrera". A més, li dóna les gràcies i li crida afectuosament "Joaquinete".

Ajuda'ns sa millorar-ho!!! La teva opinió compta molt.

Fundat en 2014
 Edita: Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de les Illes Balears.
 Dirigit a: Fisioterapeutes i alumnes de Fisioteràpia.
 Periodicitat: Bimensual (eventualment pot haver-hi nombres extraordinaris)
 Dipòsit Legal: PM - 422 - 2014

Direcció: C/ Camp Redó nº 3 baixos C.P. 07010 Palma
 tel. 971 71 30 18 Fax: 971 71 13 86
 Horari: De dilluns a divendres de 8.30 a 14.00h i 16.00 a 18.30h
 www.colfisiobaleaar.org info@colfisiobaleaar.org

Col·laboradors: Tomás Alías, Pep Toni Moyà, Ana M^a Muñoz, José Antonio Mingorance, Marga Reynés, Elena Pérez

