

La Fisioteràpia

Hem volgut realitzar un petit resum del que és en realitat la fisioteràpia per apropar aquest ofici a tota la gent que tingui algun tipus de problema físic, ja sigui de l'aparell locomotor o bé d'altres parts del cos, per fer-se una idea del ventall tan ampli de possibilitats que inclou la fisioteràpia.

Què entenem per fisioteràpia?

Si ens atenem al punt de vista etimològic la fisioteràpia és el tractament per la naturalesa (*physis-therapeia*).

Segons l'Organització Mundial de la Salut, fisioteràpia és el tractament mitjançant agents físics o, millor dit, l'art i la ciència del tractament mitjançant l'exercici terapèutic, el calor, el fred, la llum, l'aigua, el massatge i l'electricitat".

Ara bé, una de les millors definicions per a descriure la fisioteràpia és la que diu que és l'art i la ciència del tractament físic, és a dir, el conjunt de tècniques que mitjançant l'aplicació d'agents físics, curen, prevenen, recuperen i readapten els pacients susceptibles de rebre tractament físic.

Perquè utilitzar un servei de fisioteràpia?

El tractament de fisioteràpia ens dona la possibilitat d'alleugerir o fer desaparèixer els nostres problemes físics.

Igualment, si patim alguna restricció funcional per a realitzar les activitats de la vida diària, la fisioteràpia ens dona la possibilitat de millorar.



Tècniques que utilitza la fisioteràpia:

En aquest apartat, hem de dir, perquè quedi clar, que fisioteràpia no vol dir massatge. El massatge és una més de les moltes tècniques que tenim al nostre abast.

Segons el criteri del fisioterapeuta, davant de cada simptomatologia podrà utilitzar:

- Ultrasons
- Fibrolisi diacutània
- Electroteràpia
- Reeducació postural global
- Calor
- Alliberament miofacial
- Fred
- Drenatge limfàtic
- Embenats funcionals
- Magnetoteràpia
- Hidroteràpia
- Mecanoteràpia
- Etc.



El ventall de tècniques que utilitzem encara és més gran i cada any que passa s'evoluciona en algun sentit o altre. És una disciplina en constant evolució.

Ara bé, nosaltres creiem que la millor eina del fisioterapeuta són les MANS i en conseqüència la TERÀPIA MANUAL.

Aquí va dirigida?

Traumatologia: esquinços, tendinitis, fractures, ruptures musculars, recuperació postoperatòria...

Gerontologia: pèrdua de la mobilitat i funcionalitat.





Pediatria: paràlisi cerebral, retard psicosomàtic, bronquiolitis...

Neurologia: ciàtica, hèrnia discal, hemiplegia, paraplegia, tetraplegia...

Neumologia: fibrosi quística...

Vascular: drenatges venosos i limfàtics.

Obstetrícia i ginecologia: reeducació prepart i postpart, incontinència urinària...

Reumatologia: artrosi, artritis, calcificacions...

Cardiologia: reeducació i readaptació a l'esforç.

Altres: cervicàlgies, lumbàlgies, dorsàlgies, mals de cap i migranyes, contractures musculars...

Etc.

Patrick Pons i Camps
Fisioterapeuta col. 1467

M^a Teresa Estela Puigfel
Fisioterapeuta col. 5418

La miopia

La miopia és un dels problemes visuals més freqüents en la població.

Quan no hi ha cap problema refractiu, la imatge nítida es forma en la retina, part més interna de l'ull. En el miop es forma per davant. Per tant, encara que la persona forci l'ull intentant acomodar-lo per veure-hi bé, li serà impossible. Encara hi veurà pitjor perquè l'únic que aconseguirà és allunyar encara més aquesta imatge. Així, doncs, la solució és posar una lent còncava que faci allunyar aquesta imatge fins arribar a la retina.

Normalment, la persona es queixa que hi veu malament de lluny. En canvi, hi veu perfectament en visió propera, però a partir aproximadament de 2 o 2,50 diòptries s'ha d'atansar excessivament per veure-hi correctament.

La miopia també pot estar relacionada amb astigmatisme. En aquest cas, provoca mala visió tant de lluny com en visió propera.

Podem classificar la miopia en dos grans grups:

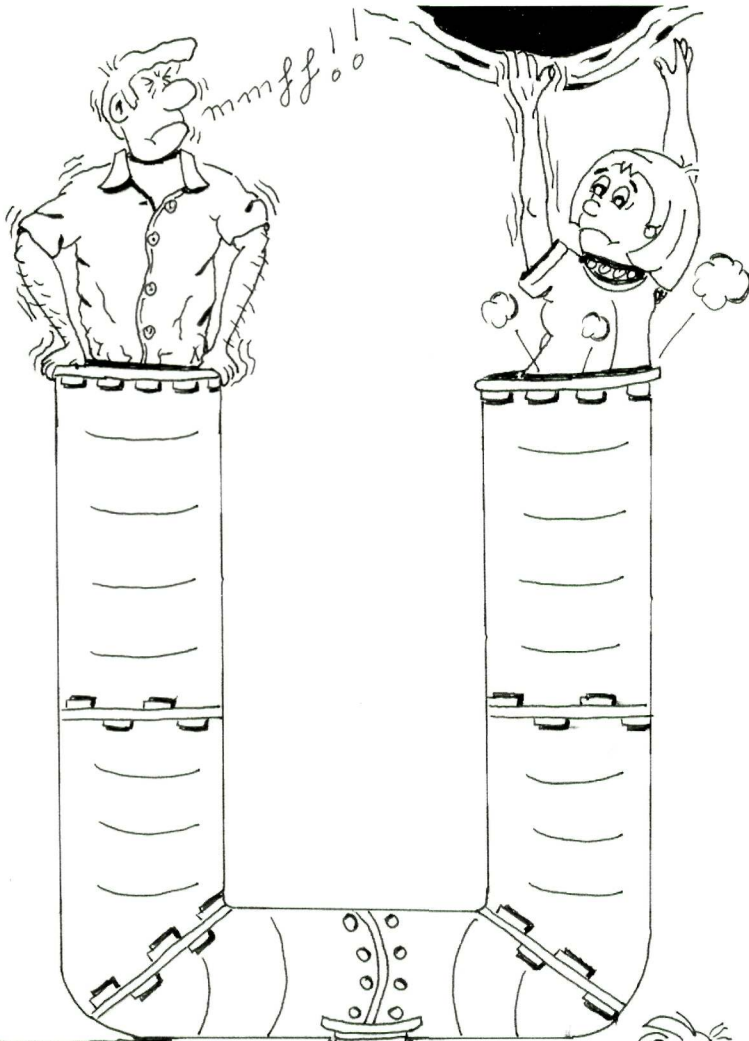
-La miopia axial, produïda per un augment de la longitud del globus ocular. Normalment és hereditària i apareix des del naixement, però, tenint en compte que l'ull creix fins als 16-17 anys, es pot arribar a grans valors refractius. Per tant, com que aquest augment afecta directament a la retina, és molt important fer revisions del fons d'ull en pacients amb miopia elevada.

-El segon tipus és la miopia funcional. Aquesta apareix sobre els 6 o 7 anys d'edat i va augmentant aproximadament fins als 24-25 anys. És la que es forma per estrès del sistema visual. Com més treballs fa el pacient en visió propera amb una mala il·luminació, atansant-se massa a l'objecte o amb una mala posició, més augmenta el defecte refractiu.

Per tant, podem arribar a la conclusió que un bon mètode per controlar la miopia és tenint cura del sistema visual, amb una bona il·luminació, no atansar-se més de 40 cm en distàncies properes, no abusar dels sistemes informàtics, descansant 5 minuts cada hora d'ús de l'ordinador. I quan és una miopia de naixement, fer un ús correcte de les ulleres i lents de contacte, complir amb les revisions visuals necessàries i també fer un ús correcte de les distàncies properes.

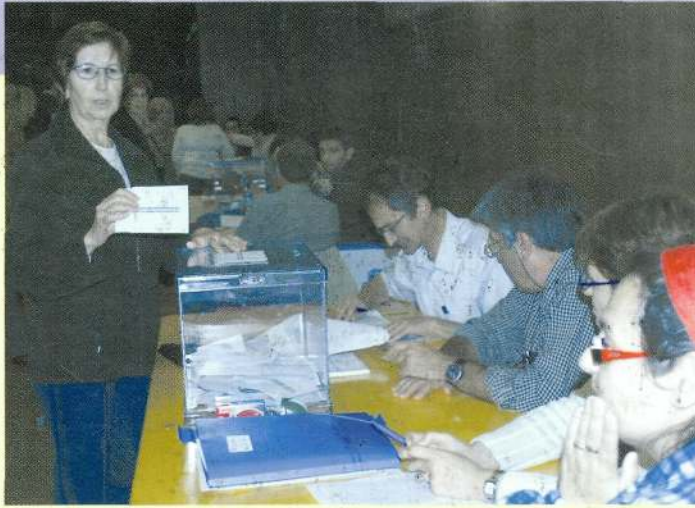
Alícia Vilanova i Gatius
Òptica – optometrista





Espremadora de pares
(no cal demanar torn)





1 de novembre de 2006, eleccions al Parlament de Catalunya.



27 de setembre de 2006, visita a les obres d'ampliació del CEIP Dr. Serés del Sr. Juan Lorenzo Ramírez Castro, director dels Serveis Territorials d'Educació.



24 al 27 d'agost de 2006, Festa Major.



23 de setembre de 2006, festa de celebració del 100è. aniversari de la Sra. Filomena Ibars Saura

Alpicat, any 1774 d.c.

