

# LA FISIOTERÀPIA I L'ADULT GRAN

*Sabies que la fisioteràpia no està únicament destinada al tractament de lesions? Si no que també hi ha uns grans beneficis, àmpliament reconeguts, en la restauració de la mobilitat física de les persones adultes. Mantenir-se actiu a través de l'exercici i la rehabilitació és clau per poder arribar a la tercera edat en bones condicions o recuperar la independència funcional si s'ha patit una lesió.*

## **Com funciona la fisioteràpia en les persones adultes?**

*La teràpia física no té límit d'edat i funciona sempre que un pacient la necessiti i s'adapti a les seves condicions físiques i motores. Per això, si al llarg de la vida l'exercici és necessari per tenir un bon estat de salut, durant la vellesa és fonamental per mantenir-la. Per aquest motiu, l'objectiu de la fisioteràpia en aquesta edat estarà orientada a:*

- *La prevenció: Ajuden a conservar o recuperar l'autonomia en activitats diàries, mantenint un bon estat de les articulacions, força muscular i equilibri.*
- *Diagnòstic: Podem identificar l'origen d'una molèstia, valorar la gravetat d'una lesió o determinar quins factors estan desencadenant aquesta limitació de mobilitat.*
- *Rehabilitació: consisteix en el tractament i la recuperació de les lesions musculars o articulars. Millorant també els patrons de marxa i equilibri i promovent la pràctica d'activitats físiques de manera saludable.*

## **Beneficis de la Fisioteràpia quan es converteix en una pràctica habitual**

*Hem de tenir en compte que els beneficis positius de la fisioteràpia realitzada a les persones adultes, pot ser que no es vegin després de la primera sessió, però sí a mesura que avancem en el temps. No únicament millorem les capacitats motores sinó que molts altres aspectes de la seva salut i benestar. Com per exemple:*

- *Proporcionen eines per guanyar autoconfiança.*
- *Aporta seguretat i energia, i ganes de continuar sentint-se útils.*
- *Redueixen estrès i ansietat.*
- *Afavoreixen la qualitat de la son.*
- *Incrementen la salut mental.*
- *Disminueixen el risc de patir altres malalties (diabetis, sobrepès, osteoporosi...).*
- *Prevenició d'accidents cardiovasculars i problemes circulatoris.*

***Durant l'edat adulta és normal que es produeixi un descens en l'activitat física, a causa de les disfuncions motores i una progressiva pèrdua de capacitats com l'equilibri, la força o la resistència. Tanmateix, existeixen maneres d'endarrerir el desgast natural que experimenta el cos. I la fisioteràpia en persones adultes s'ha consolidat com una interessant alternativa terapèutica.***