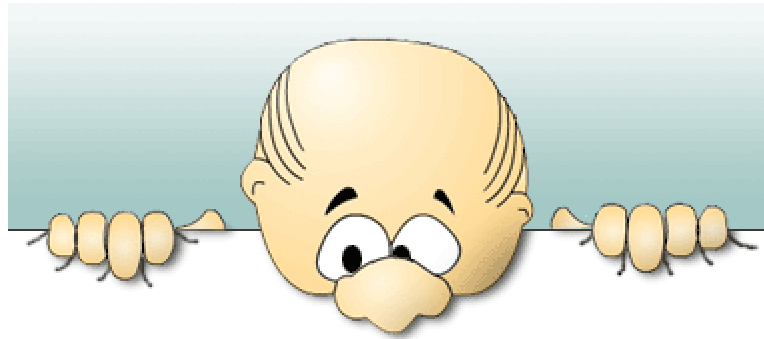


FEM SALUT,  
FEM PREVENCIÓ



**Sr. Lluís Puig Torregrosa**  
**Fisioterapeuta**  
**Servei de Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia**

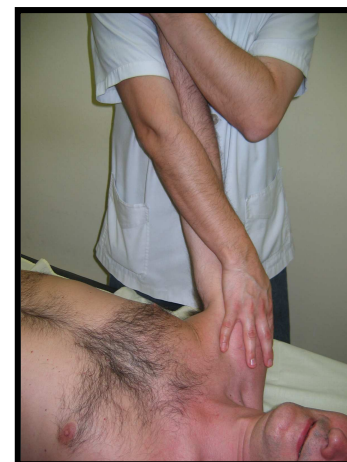
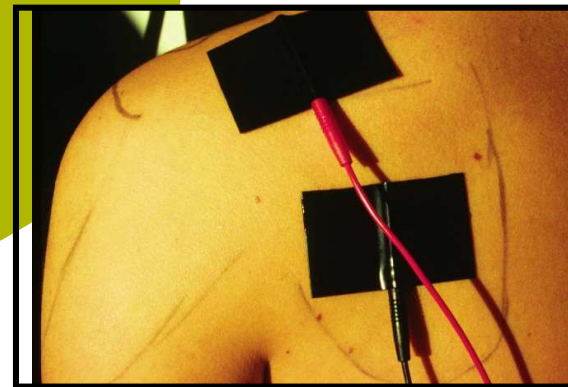
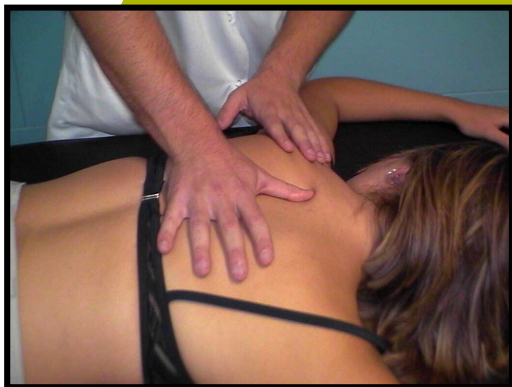
FUNDACIÓ HOSPITAL DE **l'Esperit Sant**



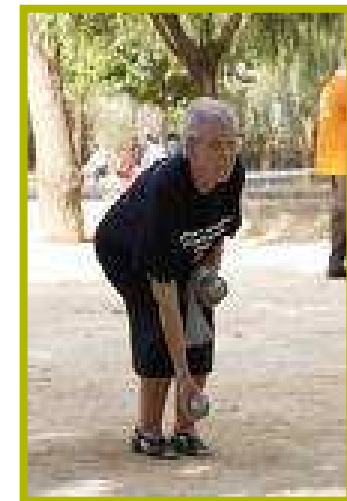
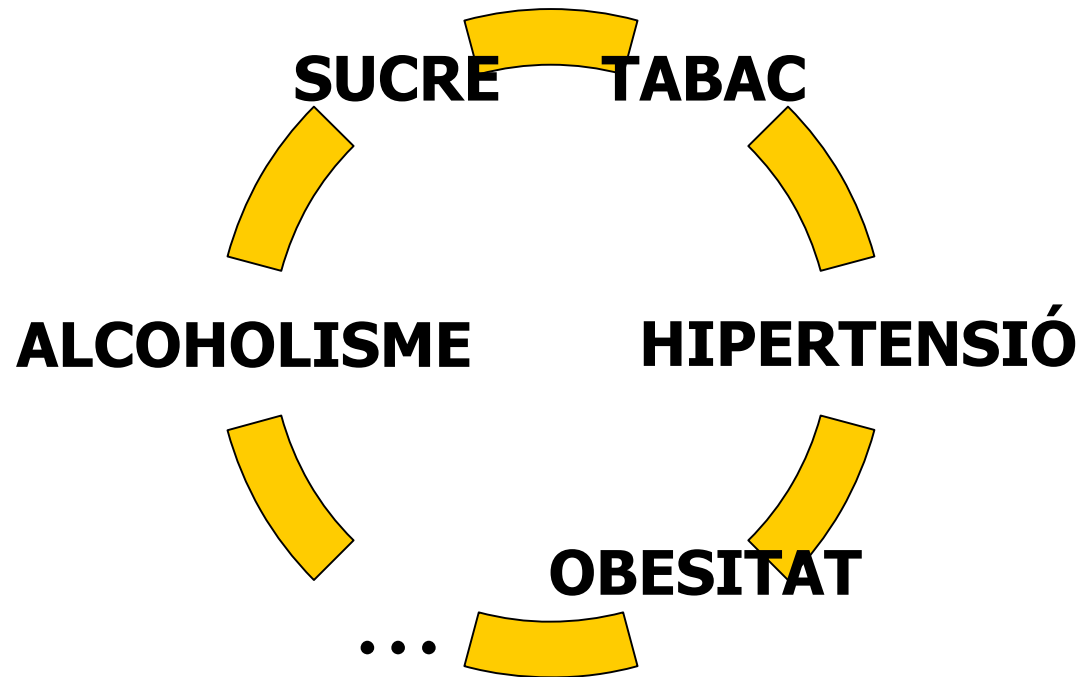
- Que és un Fisioterapeuta i què fa?
- Quines són les causes dels nostres mals?
- Idea de Globalitat
- Què és la Higiene Postural?

# QUÈ ÉS EL FISIOTERAPEUTA I QUÈ FA?

**Professional de les ciències de la salut format i qualificat per realitzar: PREVENCIÓ, MANTENIMENT i la RECUPERACIÓ de la funcionalitat mitjançant teràpia manual i física.**



# HÀBITS SALUDABLES



# ALTERACIONS NATURALS:

- Múscul - Tendinoses
- Òssies
- Cardiopulmonars i circulatòries.
- Nervioses, sensibilitat, reflexes..
- Cognitives
- Socials

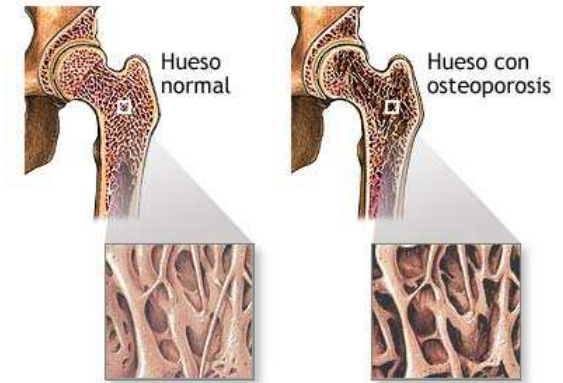


# OSTEOPOROSIS

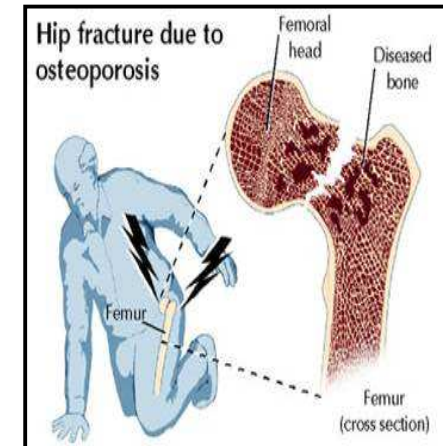
↓ MASA ÒSSIA (DMO)

↑ FRAGILITAT ÒSSIA

↑ RISC DE FRACTURES



ADAM.

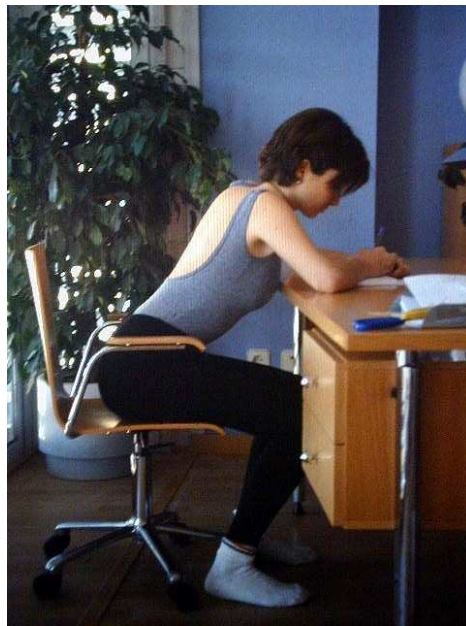


**MAL ÚS DEL SISTEMA  
OSTEOARTICULAR I MUSCULAR**



# ORÍGENS DELS MALA?

## MALES POSTURES I MOVIMENTS REPETITIU



# CONCEPTE DE GLOBALITAT

- Les persones ens regim per tres **LLEIS**:
  - EQUILIBRI
  - ECONOMIA
  - CONFORT
- Si no hi ha problemes d'equilibri, tindrem poca despesa energètica i no ens farà mal res.
- El cos busca de forma reflexa el confort, i es fan totes les **COMPENSACIONS** necessàries per aconseguir-ho.



- EI FISIOTERAPEUTA educa a la gent amb normes "D'HIGIENE i ECONOMIA"
- No transportar molt pes
- Fer pauses
- Evitar fer marxes molt perllongades
- Prevenir caigudes.....



# IDEA DE GLOBALITAT



- Relació Ull i musculatura cervical
- Ajupir-se i notar musculatura posterior
- Posar-se Cifosat i enlairar braços

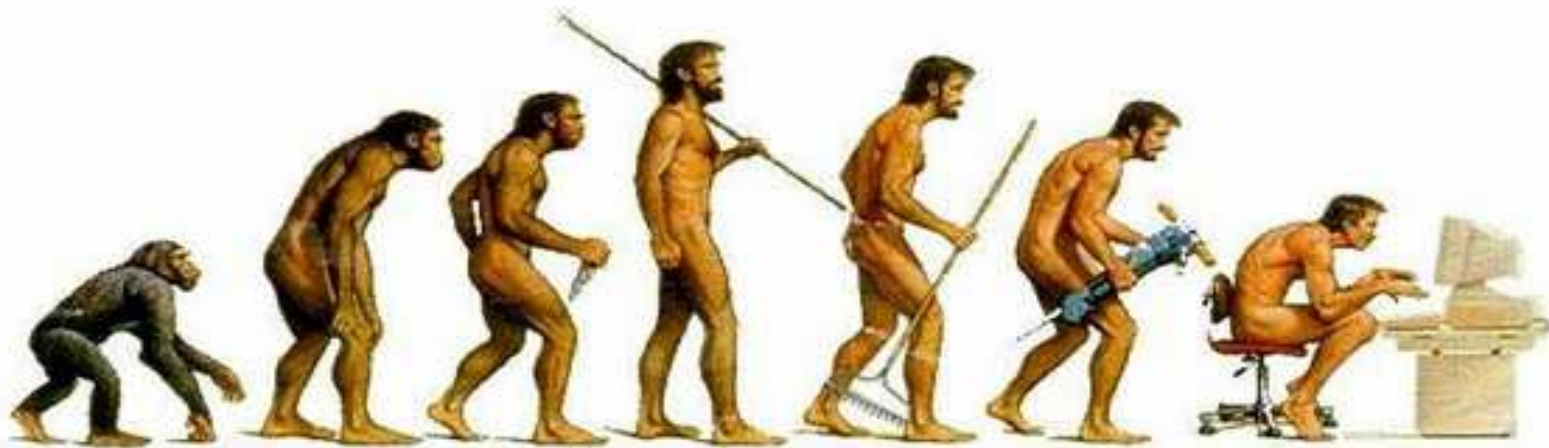
# QUÈ ENS HA DE QUEDAR CLAR?

- Quan més pesem, més pes suporta l'esquena. Si els abdominals estan fluixos, més càrrega pateix la zona lumbar. Això provocarà l'aparició del dolor.
- No hem de pensar que el lloc on hi ha el dolor és l'origen de la lesió. Sempre hem de fer una VALORACIÓ GLOBAL del cos. Per ex. Un esquinç de turmell mal curat ens pot acabar provocant una contractura dels trapezis.



# ONTOGÈNESIS

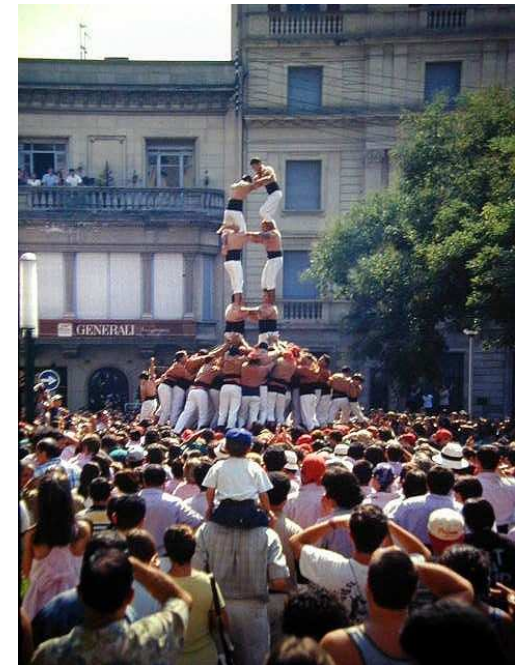
- Corba total Raquis Fetal
- Formació de la Lordosis Cervical
- Formació de la Lordosi Lumbar
- Postura erecte de l'adult denota: músculs forts i dèbils



# CORBATURES DE LA CV



- Tot està fet per resistir a baix i moure a dalt.
- A dalt tot és molt més petit, a baix tot és molt més gran.
- A dalt hi ha molt més moviment que a baix.

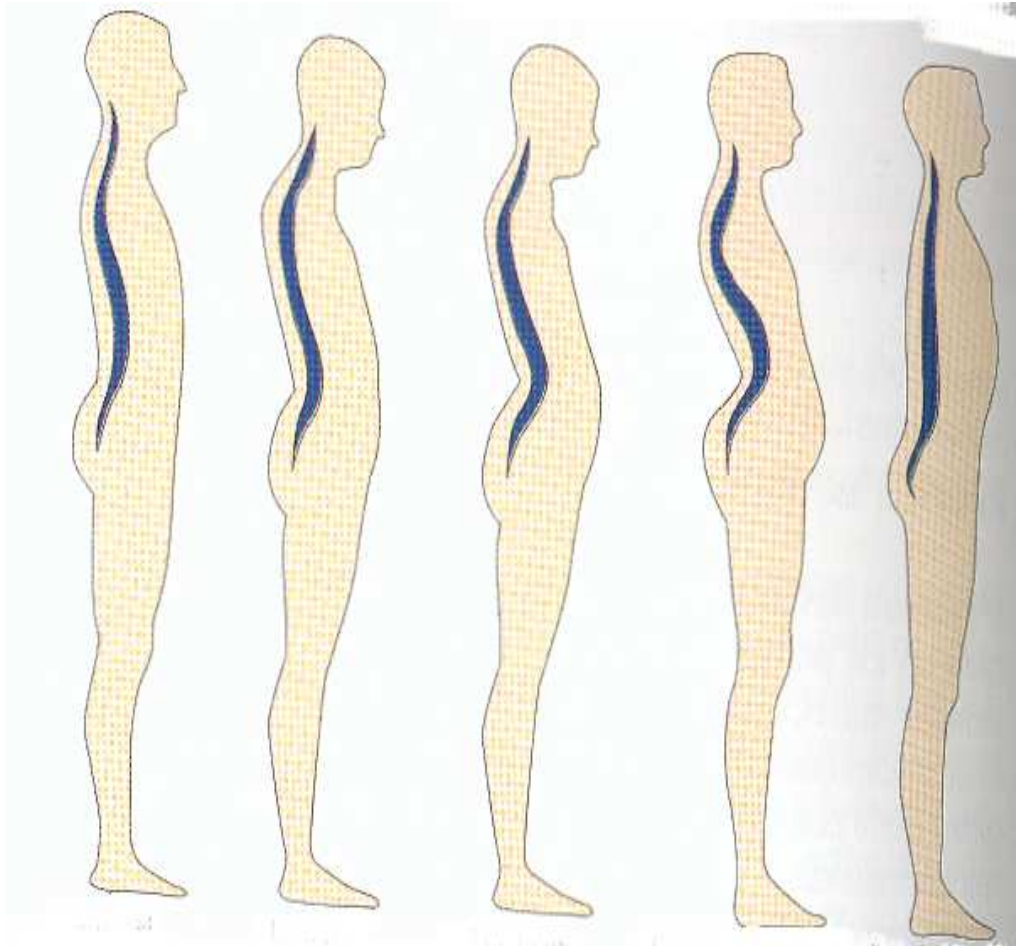


# MÚSCULS ESTÀTICS o DINÀMICS



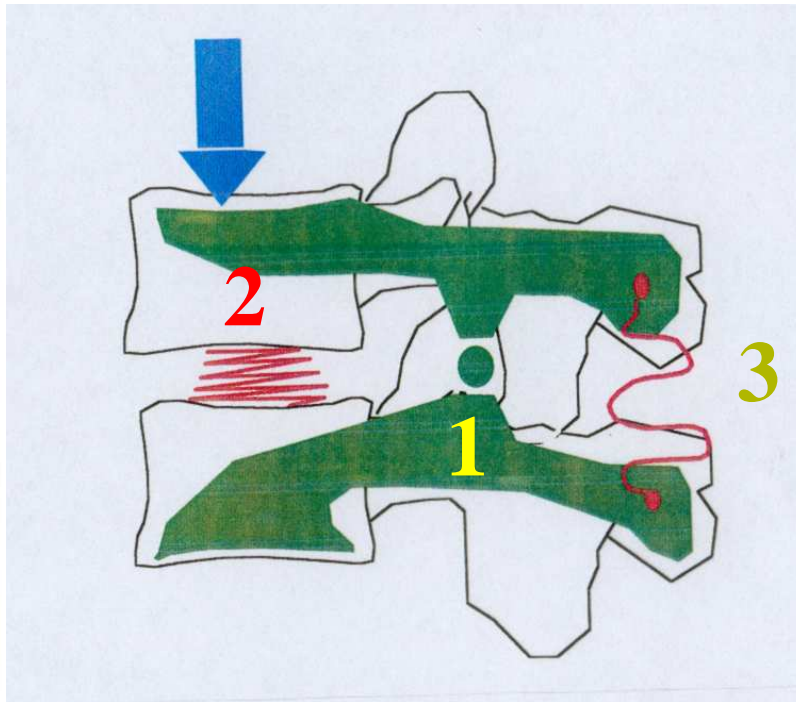
- Els estàtics treballen contra la gravetat, són els responsables de mantenir-nos drets i la seva debilitat ve donada per un excés de rigidesa.
- Els dinàmics treballen en el sentit de la gravetat i sovint estan distesos en excés.

# BUSCAREM L'EQUILIBRI ENTRE:



- Les Masses Paravertebrals Lumbars
- Isquiotibials
- Abdominals
- Psoas il·líac

# CONCEPTE PINÇA



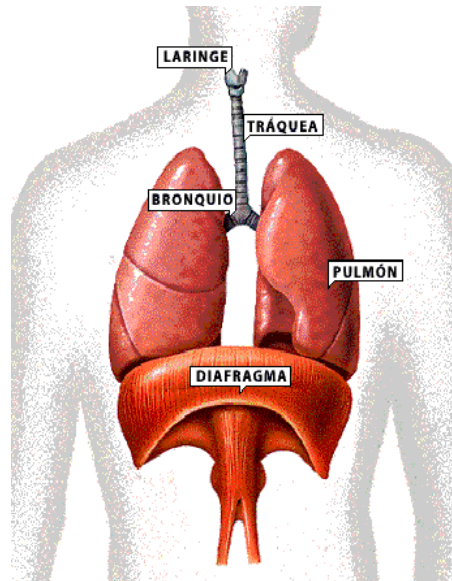
- 1.- Art. Interapofisària punt de recolzament.
- 2.- Amortiguament directe i passiu del **Disc Intervertebral**
- 3.- Amortiguament indirecte i actiu a nivell dels **músculs dels canals vertebrals**

Ex. Postura cifòtica compressió disc molt gran

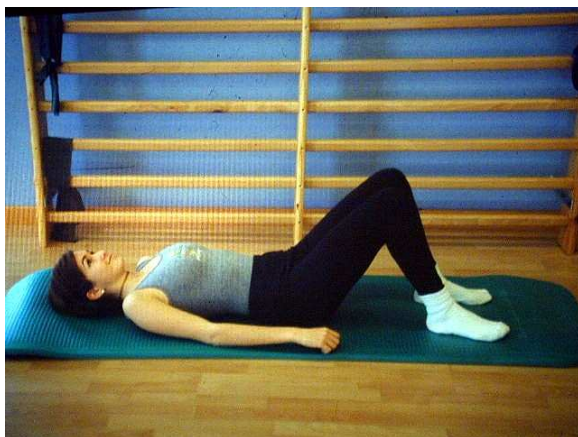
Ex. Escurçament muscular duren 24h i provoquen lesions



# LA RESPIRACIÓ: EL DIAFRAGMA I LA RETROVERSIÓ PÈLVICA

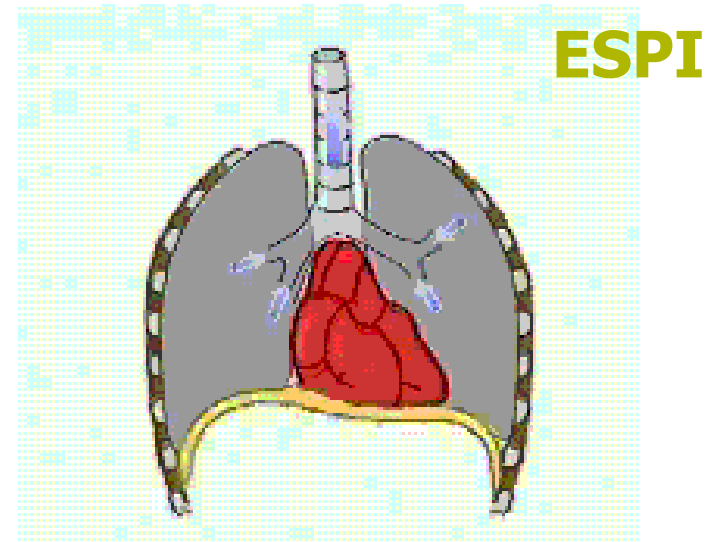
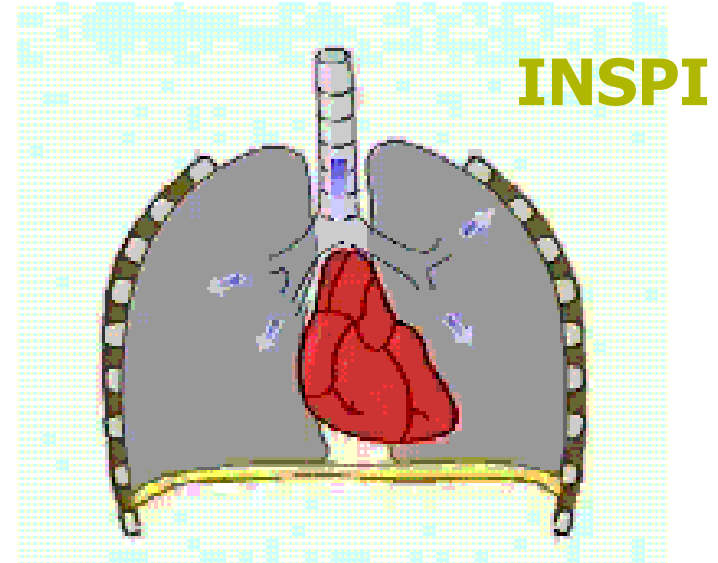


- El Diafragma és el múscul principal de la respiració.
- Recordatori de la mecànica de la respiració.
- En què consisteix la retroversió pèlvica.

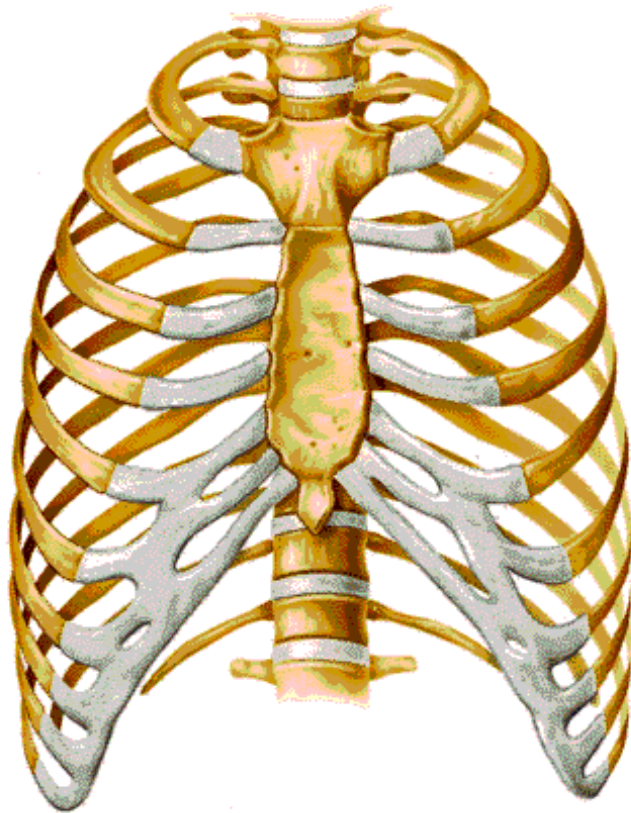


# EL DIAFRAGMA: QUÈ ÉS?

- És el principal múscul de la respiració.
- Té forma de paraigües, la banda dreta és més alta degut al fetge.
- Quan es contrau baixa
- Té insercions: externals, costals i vertebrals.



# INSERCIONS PERIFÈRIQUES:

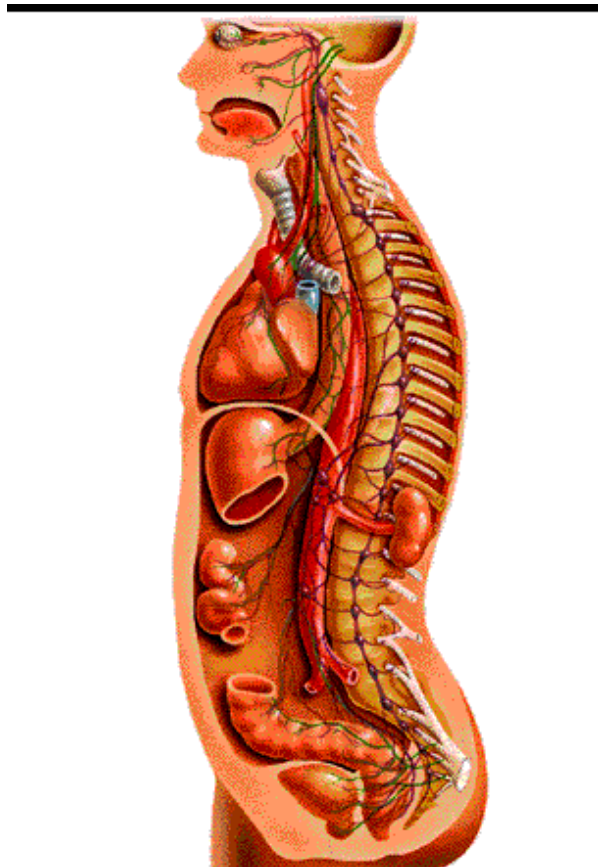


- **Externals**
- **Costals**
- **Vertebrales:**
  - Pilars diafragmàtics
  - Arcada del Psoas
  - Arcada del Quadrat Lumbar

# UN MAL FUNCIONAMENT DEL DIAFRAGMA PRODUUEIX:

- Una compensació de la musculatura accessòria, augmentant el seu treball.
- PROVOCANT:
  - Un excés de tensió
  - Un escurçament de la musculatura estàtica

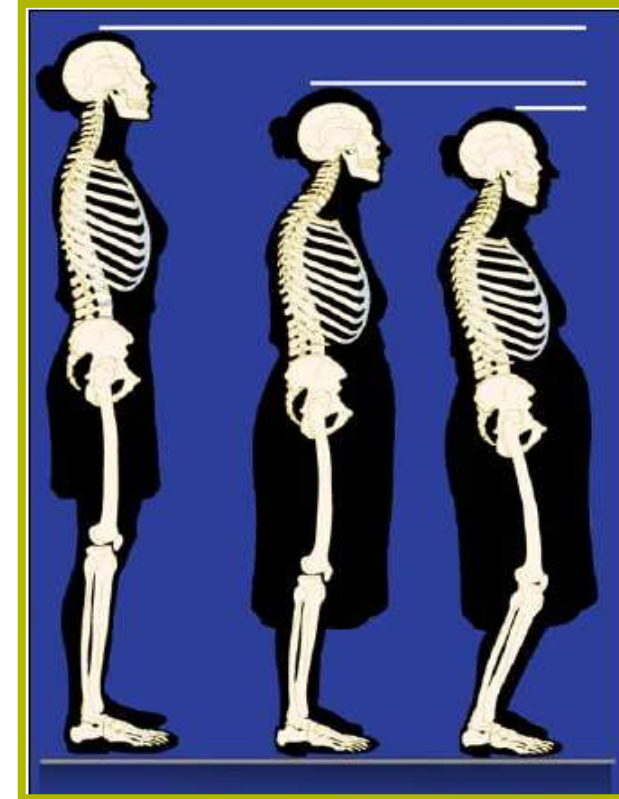
# EL DIAFRAGMA I LA POSTURA



- La RESPIRACIÓ influeix sobre l'ESTABILITAT i la POSTURA de la Columna.
- La posició del RAQUIS condiciona la manera de respirar.

# LA POSTURA

- ↓ Disminució de la velocitat de la marxa
- Desplaçament del centre de gravetat
  - Canvi d'equilibri
- ↑ Augment de la fatiga muscular
- ↑ Augment del risc de caigudes

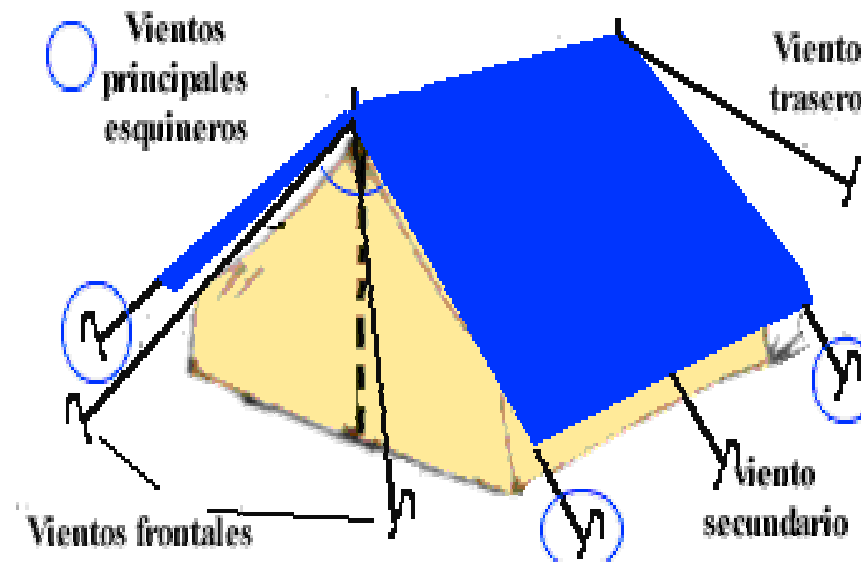


# CURVES FISIOLÒGIQUES

**DOBLE FUNCIO:**

**MOVIMENT I SOSTENIMENT**

**Bon sistema muscular**



**Donen**

**RESISTÈNCIA I ELASTICITAT**

# HIGIENE POSTURAL

És la POSTURA CORRECTA que hem d'adoptar, ja sigui en una situació ESTÀTICA, ex: quan estem asseguts, situació DINÀMICA, ex: quan transportem un objecte pesat

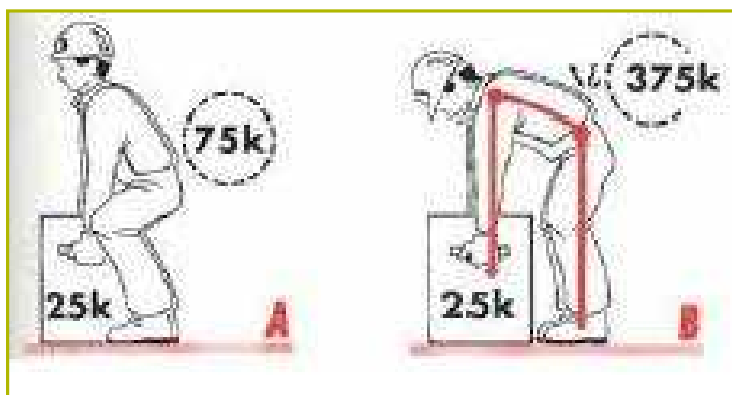
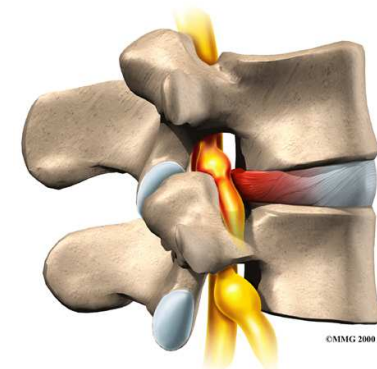


Mala postura → cansanci i falta d'atenció



# HIGIENE POSTURAL ERGONOMIA

- Prevenim els mals d'esquena
- Una mateixa activitat es pot fer adoptant postures diferents.



# A QUINS NIVELLS ACTUA EL FISIOTERAPEUTA?

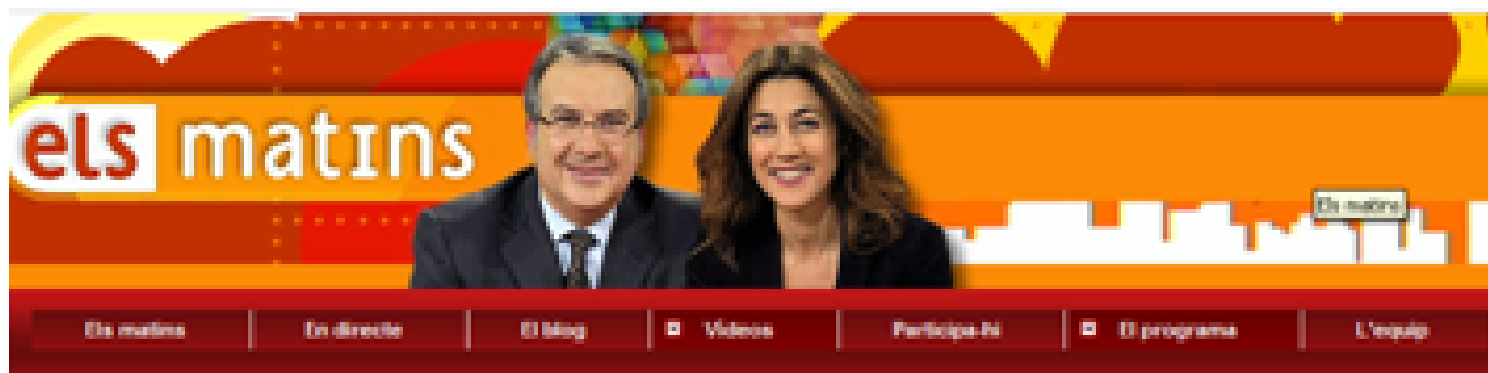
- Prevenció i tractament de malalties
- Manteniment de les capacitats motrius i funcionals.
- Valoració i adequació de l'exercici físic a la persona.
- Formació a cuidadors informals i professionals de la salut.

# VISITAR UN FISIOTERAPEUTA:

## POT AJUDAR-LO:

- Fer-li reequilibració muscular,
- Ensenyant-li Tècniques de Relaxació,
- Aplicar-li Tècniques respiratòries,
- Fer-li massatges terapèutics,
- Aplicar-li teràpia física,
- Aplicar tractaments pel dolor,
- .....

# TINC EL PRIVILEGI...



<http://www.tv3.cat/elsmatins>



## Fisioteràpia, amb Lluís Puig

Qui no ha tingut mal d'esquena per culpa d'una mala postura a la feina? Tots sabem que un petit mal hàbit postural pot tenir greus conseqüències per a la salut. Amb el Lluís Puig, el nostre fisioterapeuta de capçalera, cada dijous aprenem solucions pràctiques per estalviar-nos moltes molèsties i dolors. El nostre fisio també respon les preguntes que ens envieu.

# FEM UNA SECCIÓ AMB RIGOR



# FEM UNA SECCIÓ AMB HUMOR



**(<http://www.tv3.cat/videos/997249>)**

# FEM UNA SECCIÓ AMB LEMA



<http://www.tv3.cat/videos/1049429>

# PER CONCLOURE:

L'ofici de viure



29-05-2009

**"Transcendir en el Sentit de les coses"**

CATALUNYA  
RÀDIO

- M'agradaria MOLT que avui TRANSCENDISSIM
- "ANAR MÉS ENLLÀ"
- "CANVI DE FINALITAT, MAJOR ADAPTABILITAT"

**CONFERENCIA**



**SERVEI A LA  
SOCIETAT**





FUNDACIÓ HOSPITAL DE  
**l'Esperit Sant**

[www.lluispuig.cat](http://www.lluispuig.cat)

**MOLTES GRÀCIES PER LA  
VOSTRA ATENCIÓ**

[lpuig@fisioinquiet.com](mailto:lpuig@fisioinquiet.com)

<http://lluispuig-fisioinquiet.blogspot.com>