



# GENT GRAN, UNA GRAN OPORTUNITAT

Àlex Pesarin

Barcelona, 26 d'octubre de 2017



**Diputació  
Barcelona**

#DibaOberta

**E3**  
LLEURE I GENT GRAN  
Una empresa del Grup Sintagma



**Eina de salut**  
**Camina amb bastons, mou tot el cos**

## EN ELS **PROBLEMES** DE L'APARELL LOCOMOTOR o SISTÈMICS

la medicina **NO** cura, és pal·liativa

L'únic que està demostrat que millora el dolor **CRÒNIC**, la qualitat de vida i per tant **LA SALUT** és el **EXERCICI FÍSIC** i **L'EDUCACIÓ**



**TABLA 2. Niveles de evidencia y recomendaciones EULAR para el tratamiento no farmacológico de la OA de rodilla**

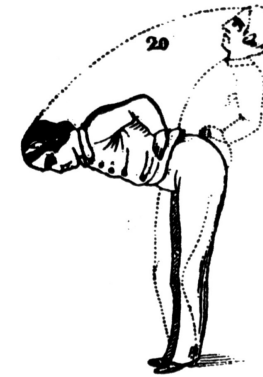
Terapia no farmacológica	Nivel de evidencia	Grado de recomendación
Educación	1A	<b>A</b>
Descarga articular/pérdida de peso	1B	B
Protección articular	1B	B
Ejercicio	1B	<b>A</b>
Termoterapia	1B	C
Ultrasonidos	1B	C
Láser	1B	B
Campos electromagnéticos	1B	B
Fitoterapia	1B	B
Acupuntura	1B	B

DESCRIPCION Y EXPLICACION

FIG. 2.ª

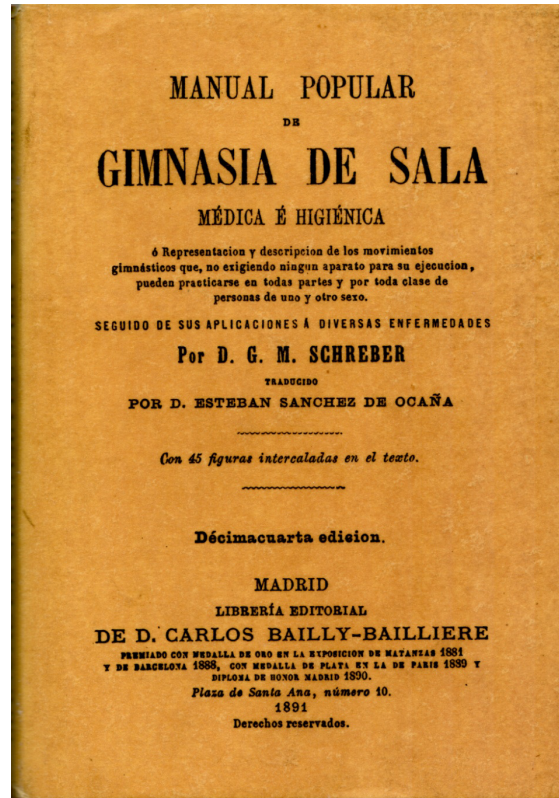
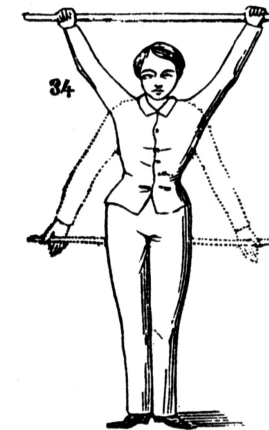
determinan principalmente el movimien

nto de rotacion lateral de  
6, 8, 10 veces.



nte posterior, se dobla en seguida ]

veces en cada direccion.



1891

## SEMÀNTICA – CONCEPTES BÀSICS

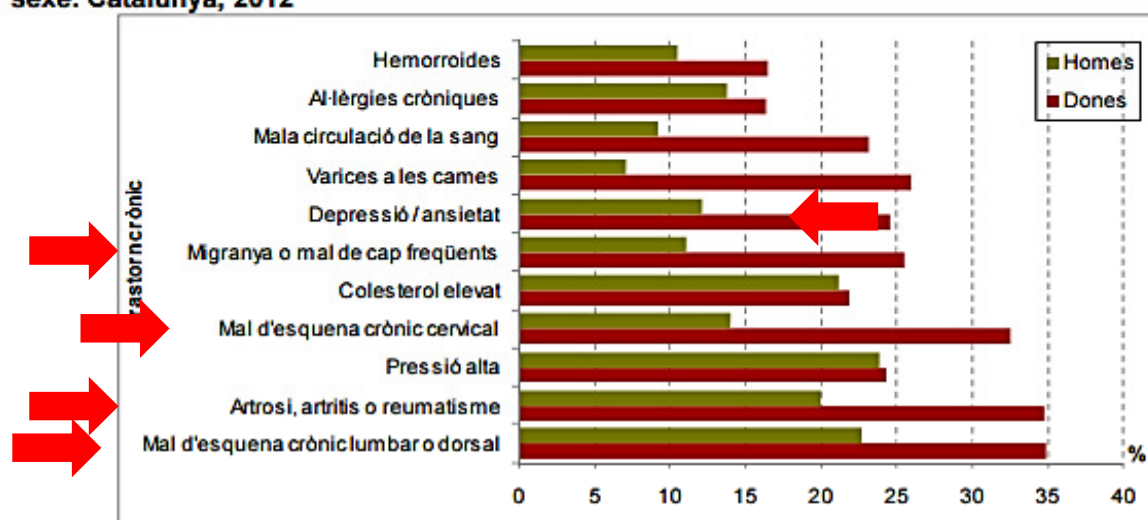
### DEFINICIÓ DE SALUT de la OMS

«La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social,  
i no solament la absència d'afeccions o malalties»

*Sí diem que salut és benestar, estem parlant d'una  
valoració subjectiva que depèn de molts factors.*



Gràfic 35. Principals trastorns crònics que pateix o ha patit la població de 15 anys i més, per sexe. Catalunya, 2012



Font: Enquesta de salut de Catalunya 2012. Departament de Salut.

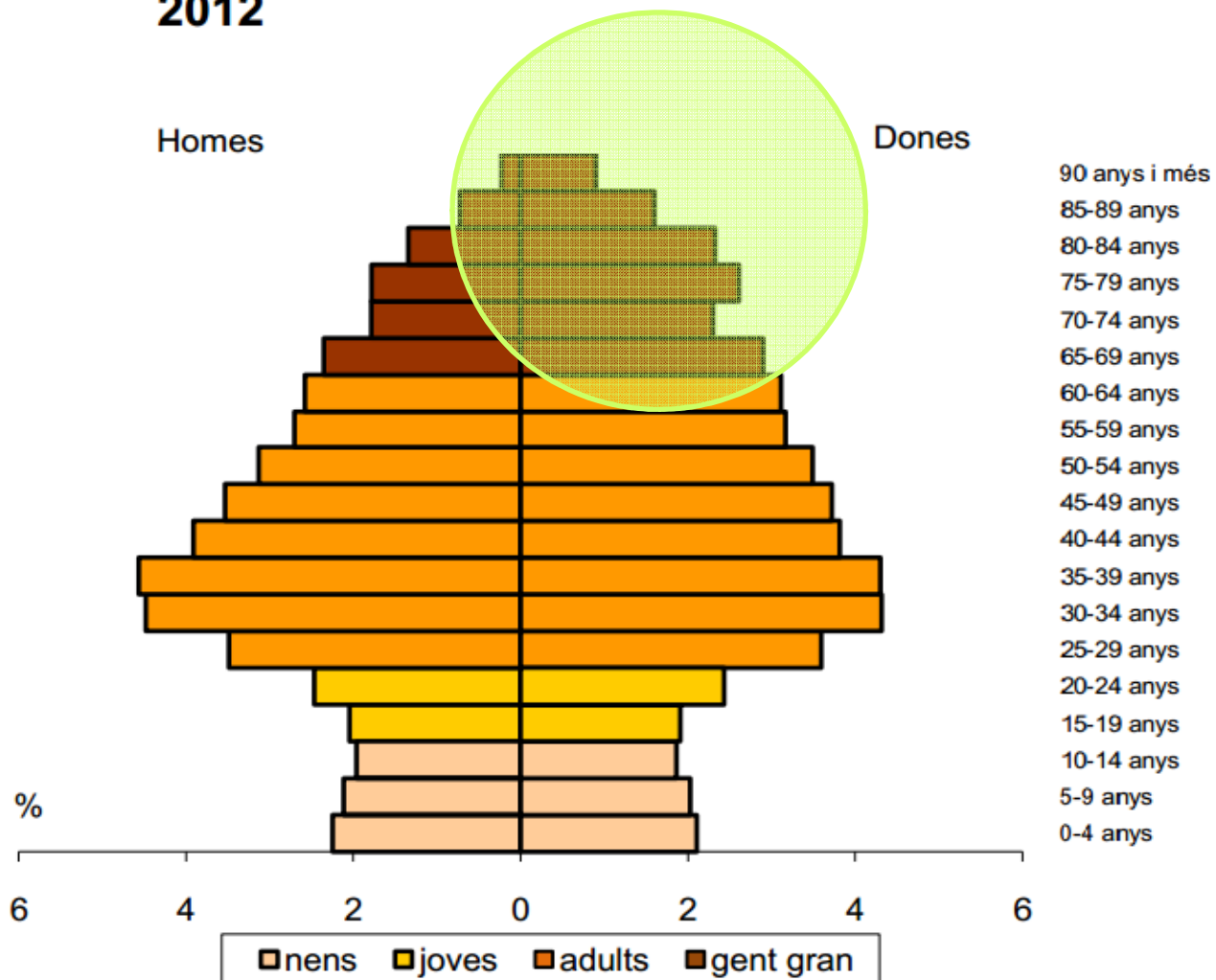
Per grup d'edat i sexe, s'observa que els principals trastorns que pateix o ha patit la població són diferents. El mal d'esquena, la migranya i les al·lèrgies són els trastorns crònics més freqüents entre els adults joves (15-44 anys). A partir dels 45 anys, són el mal d'esquena juntament amb l'artrosi, artritis i reumatisme. Entre els homes, la hipertensió arterial i el colesterol elevat són els trastorns més freqüents. Entre la població de 65 a 74 anys i també entre la que té 75 anys i més, els dos principals trastorns crònics són l'artrosi, artritis i reumatisme i la hipertensió (taula 5).



2012

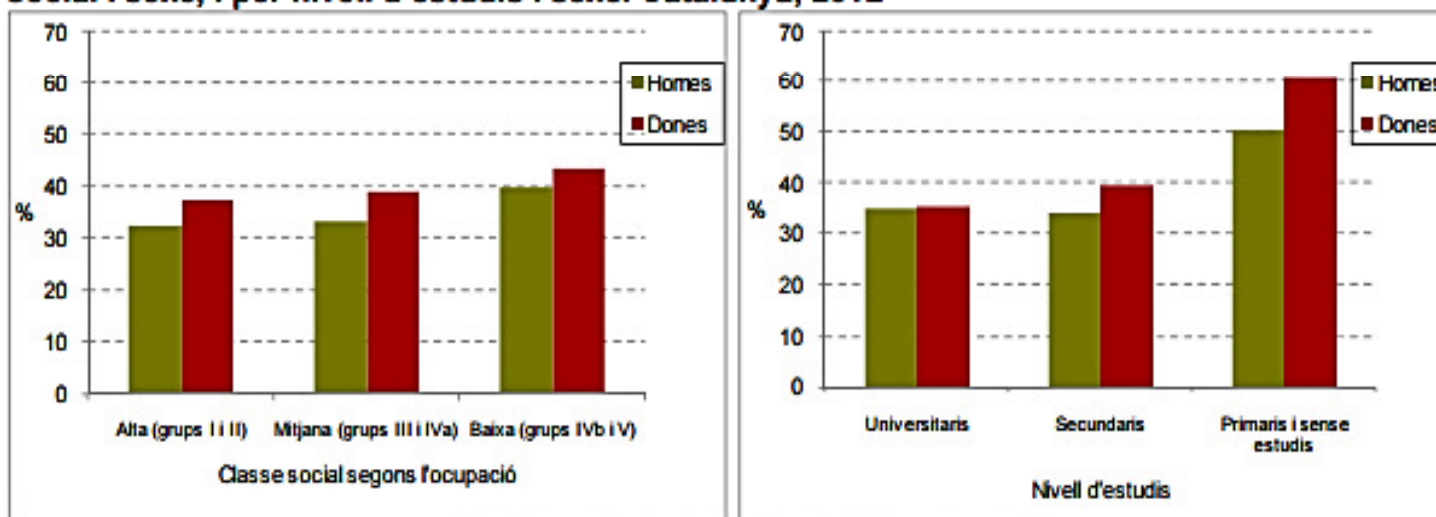
Homes

Dones



Els percentatges més elevats de població que pateix algun trastorn crònic es donen entre les persones de les classes socials més desfavorides i entre les persones amb un nivell d'estudis més baix, i són superiors entre les dones (gràfic 45).

**Gràfic 45. Població general que pateix alguna malaltia o problema de salut crònic, per classe social i sexe, i per nivell d'estudis i sexe. Catalunya, 2012**



Font: Enquesta de salut de Catalunya 2012. Departament de Salut.





*març '06*

**PRESENTACIÓ DEL:**  
**PLA PILOT D'ASSISTÈNCIA INTEGRAL EN LA**  
**PATOLOGIA D'APARELL LOCOMOTOR**  
**AL CAP "SANT RAFAEL" (7E)**



**A.I.A.L.**  
**HOSPITAL SANT RAFAEL – CAP SANT RAFAEL**  
**BARCELONA**

---

## MILLORAR LA QUALITAT DE L'ASSISTÈNCIA EN LA PATOLOGIA DE L'APARELL LOCOMOTOR

**3er-** Implicar al pacient en la cura del seu aparell locomotor per tal de que no esdevingui un subjecte passiu, que depèn absolutament de l'assistència sanitària.

**3.1.** Educació del pacient per mantenir una sèrie d'hàbits de vida que millorin la salut del seu aparell locomotor.

**3.2.** Ensenyar al pacient quan ha d'utilitzar els recursos de la Sanitat i quan pot autotractar-se.

**3.3.** Donar-li les eines i els mètodes d'autotractament.

**3.4.** Crear grups **d'EXERCICI** supervisats per metges i personal especialitzat.

## SEMÀNTICA – CONCEPTES BÀSICS

### ACTIVITAT FÍSICA\*

### ÉS EL TREBALL

- Moviment voluntari produït per la musculatura esquelètica.
- Requereix consum d'energia, PER SOBRE DEL NIVELL BASAL.
- Activitats habituals de la vida diària
- Fregar, treballar al ordinador, caminar, pujar i baixar escales...

---

\* Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. [Internet] [cited 2017 Feb 6]; 100: 126–131 Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3920711>. 2

# SEMÀNTICA – CONCEPTES BÀSICS

## EXERCICI FÍSIC

Moviment voluntari produït per la musculatura esquelètica planificat estructurat i sistematitzat.

Amb un objectiu definit: mantenir i millorar les qualitats físiques, psicològiques i socials.

Aquí esta inclosa la Marxa Nòrdica



## SEMÀNTICA – CONCEPTES BÀSICS



EXERCICI FÍSIC  
No  
Activitat física

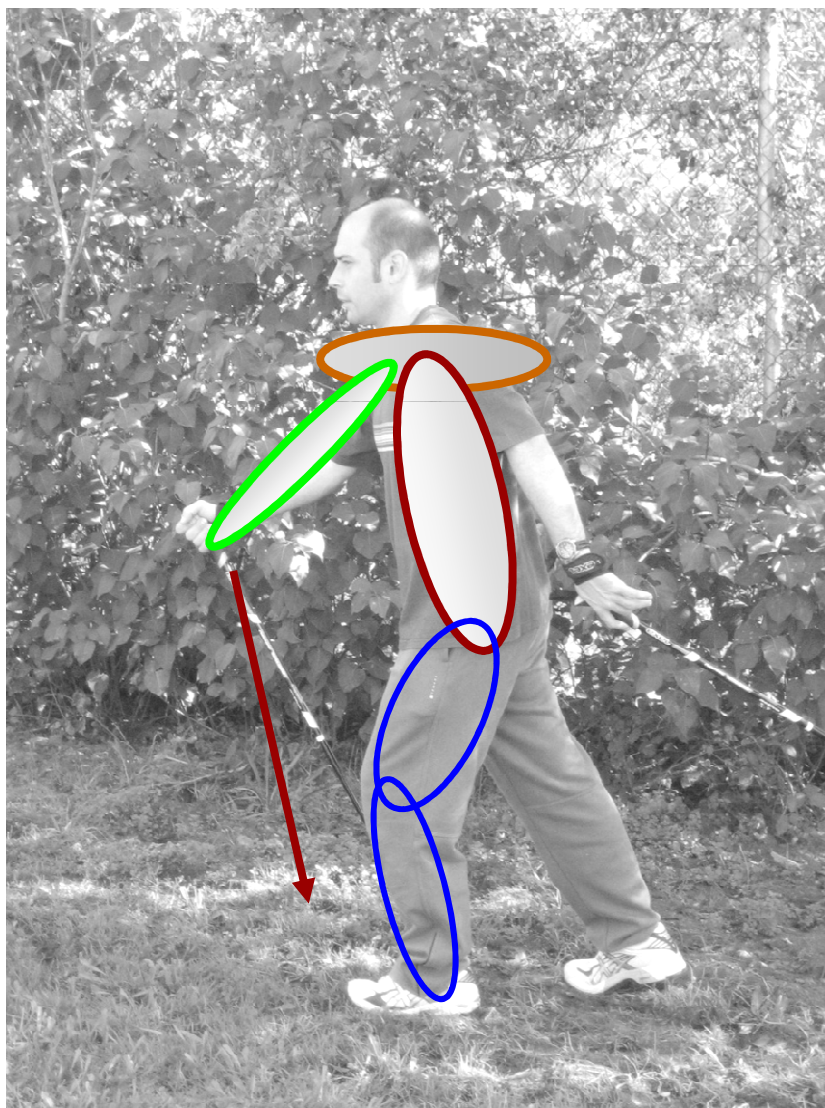


# EXERCICI FÍSIC

No  
Activitat física



## EFFECTES DE LA MARXA NÒRDICA COM EXERCICI



Musculatura utilitzada

Cintura escapular

Tronc

Extremitat superior

Extremitat inferior

## OBJECTIUS DE L'ENSENYAMENT DE LA MARXA NÒRDICA:

- ensenyar a fer-la correctament
- fer entendre als usuaris que ells són els principals responsables de la seva salut
- que l'han de practicar amb regularitat, mínim 2cops/setmana



 Surya

**BONO TRATAMIENTO**  
**OSTEO-ARTICULAR AYURVÉDICO**



INCLUYE CUATRO MASAJES Y TRES SESIONES DE CALOR FOCALIZADO  
Precio: 340€ AHORA: 275€

Surya Terapias Integrativas. Isabel Martínez (Terapeuta Ayurveda) Tel.: 722 307 195  
e-mail: suryaterapiasintegrativas@gmail.com  
Blog: suryaterapiasintegrativas.wordpress.com  
A consumir en un máximo de dos meses tras la primera cita.

**LA SALUT NO ES COMPRA**



## **EFFECTES DEL EXERCICI PRACTICAT REGULARMENT** *(2-3 hores setmana)*

- Millora la Tensió Arterial
- " la qualitat ossía
- Augment de la potència y força muscular.
- Augment de les capacitats coordinatives.
- Disminueix el risc de caigudes
- Facilita el control de la Diabetis
- Disminució del pes corporal.
- Reducció del percentatge de greix.
- Millora el rendiment cardio-respiratori



## EXERCICI I EFECTES PSICOLÒGICS

- Reducció de factors de risc:
  - depressió, ansietat, agressivitat.
- Millora de la qualitat de vida.
- Millora relacions socials, vincles personals (esports de grup)

Programes de 3 sessions per setmana d'exercicis amb monitor  
s'associen a **milloria significativa de la qualitat de vida**

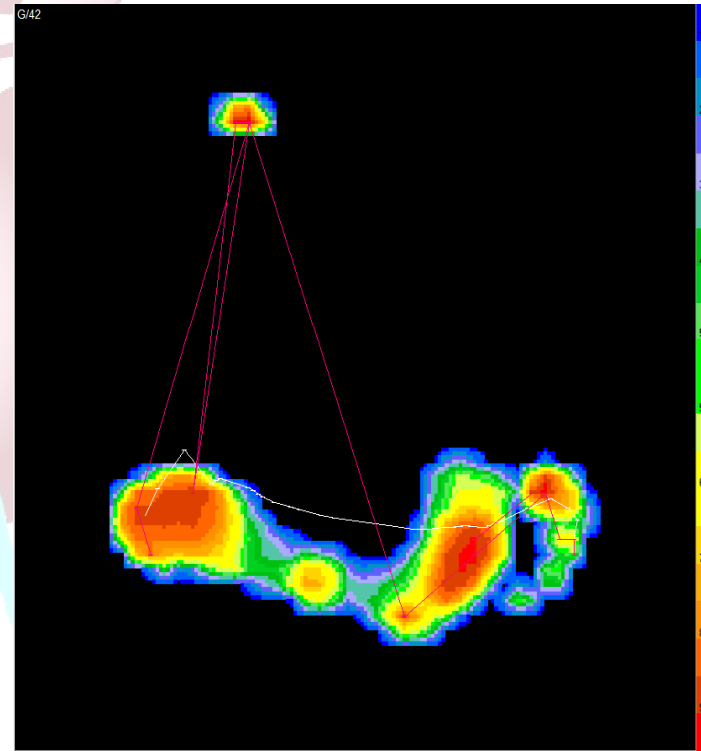
(Sledge J., Cardiopulm Rehab. 2000)

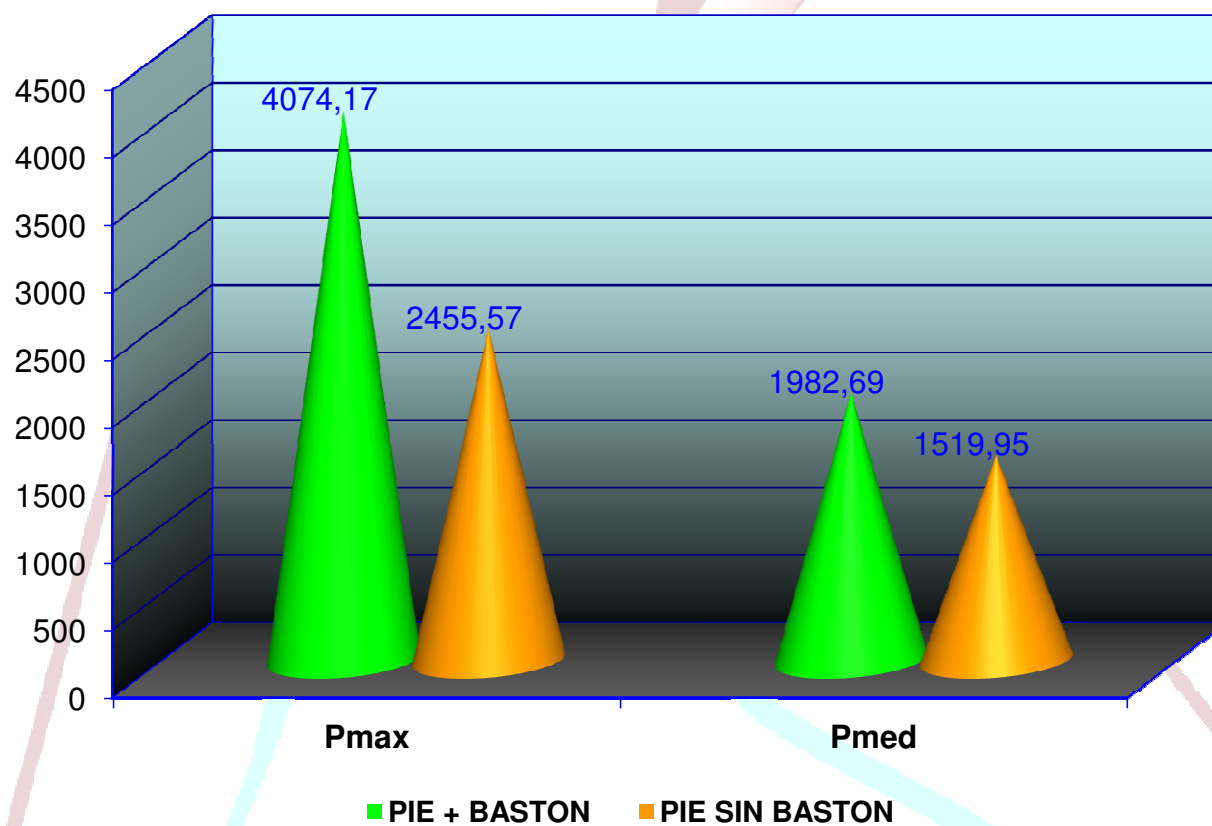
## EFFECTES DE LA MARXA NÒRDICA COM EXERCICI\*

### MARXA NÒRDICA VS. MARXA NORMAL.

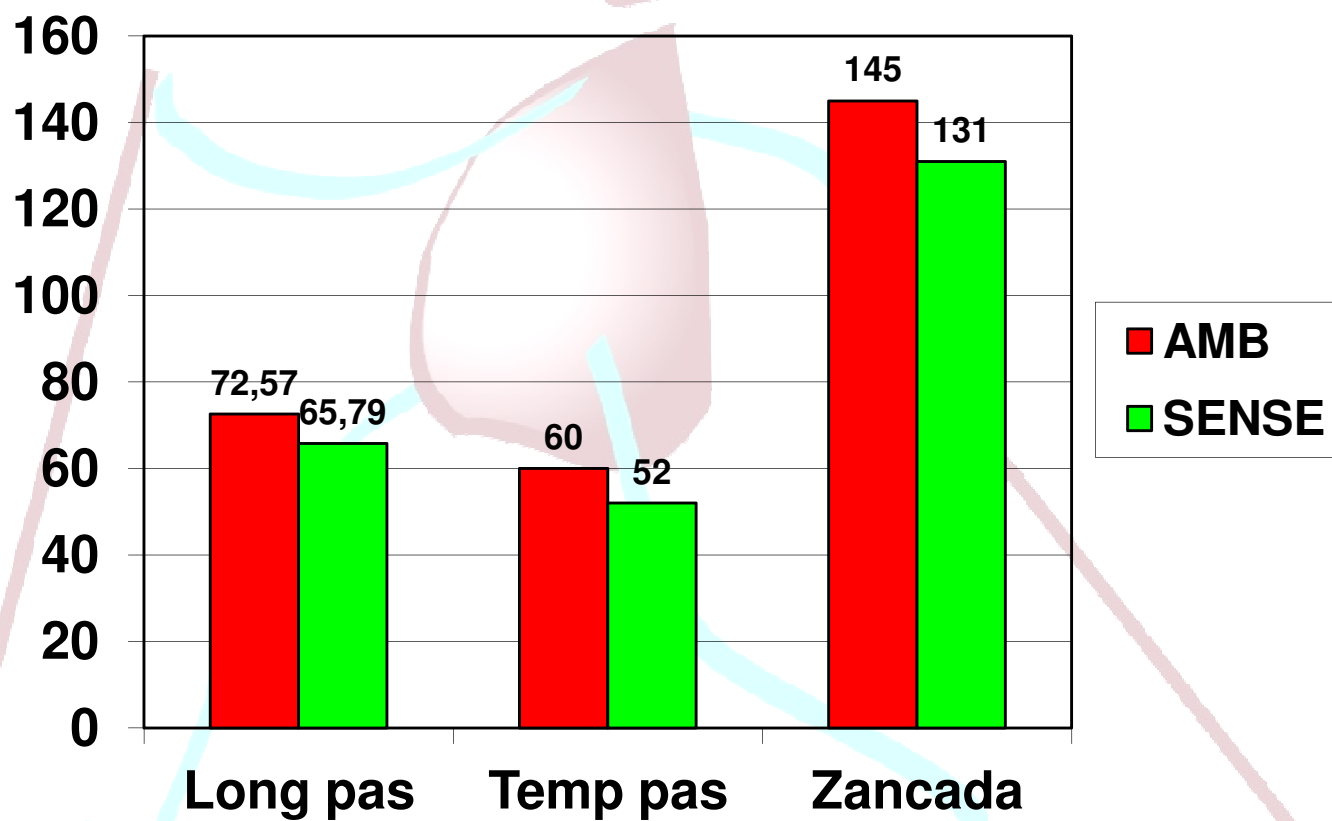
- Augmenta el nombre de grups musculars actius durant la marxa
- Implementa el treball de coordinació i equilibri
- Disminueix el impacte sobre les articulacions de EEII (molt discutible)
- Modifica (augmenta) els paràmetres del cicle de la marxa
- Marxant a una velocitat equivalent augmenta la freqüència cardíaca en un 16%
- Major consum de calories.

*\*Dr. Dani Brotons*



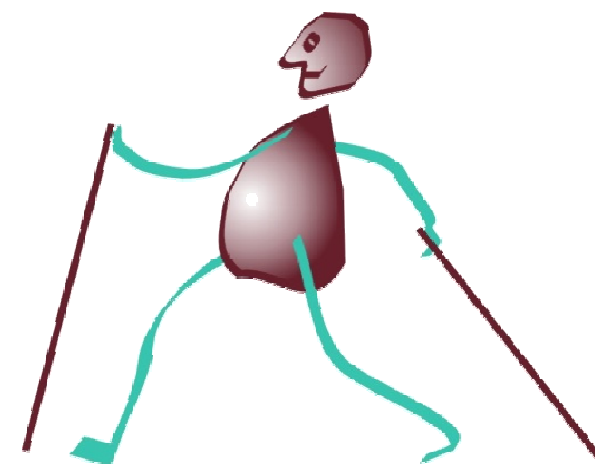


## ANALISI DEL CICLE DE MARXA EN Marxa Nòrdica



## **INDICACIONS:**

- QUALSEVOL PROBLEMA CRÒNIC D'APARELL LOCOMOTOR
- SEDENTARISME
- Parkinson
- Metabolopaties
- Malalties cardiovasculars
- LIMFEDEMA
- QUE NO FA EXERCICI, QUE NO CAMINA











**MOLTES GRÀCIES PER LA SEVA ATENCIÓ**



**Diputació  
Barcelona**

#DibaOberta