

Una escola per a aprendre a no caure

L'Hospital Santa Creu de Jesús posa en marxa l'“Escola de prevenció de caigudes”, adreçada a persones amb problemes d'osteoporosi i fragilitat òssia, i amb l'objectiu de reduir les fractures de maluc

Amb l'objectiu de millorar la forma física i evitar al màxim les fractures de maluc, l'Hospital Santa Creu de Jesús (HSCJ) ha estrenat recentment l'“Escola de prevenció de caigudes”. Se tracta d'una unitat, interdisciplinària i transversal, formada per metges geriatres, infermeres i fisioterapeutes, entre d'altres, que treballa per a conscienciar la població amb risc de caiguda de la necessitat de treballar la musculatura i adoptar una actitud activa de prevenció.

Les fractures de maluc s'han convertit en una de les principals causes de dependència en gent gran. La pressió demogràfica, amb una població cada vegada més envellida, ha provocat un increment en xifres absolutes molt important que ha convertit esta patologia en una prioritat en la salut pública. L'Hospital Santa Creu de Jesús, amb un perfil de pacient gran, fa temps que hi treballa i d'aquí la posada en marxa d'esta singular escola.

MALALTIA SILENT

“L'hem anomenat escola perquè el que fem, bàsicament, és ensenyar. Ensenyem a no caure, a evitar riscos i a mantenir en forma l'aparell locomotor a persones que tenen diferents factors de risc”. Esther Martínez és metgessa geriatra, cap d'estudis i forma part de l'equip de la consulta d'osteoporosi i caigudes de l'HSCJ. “La majoria de la gent que patix osteoporosi no sap que la té. Ho esbrina quan cau i es fractura algun os, normalment el maluc o una vèrtebra. Moltes vegades, descobrim altres fractures que la persona ja tenia però que desconeixia, perquè no li feien mal. Per este motiu, anomenem l'osteoporosi la “malaltia silenciosa”. En este sentit, la geriatra Cristina Rodríguez, de la Unitat de Convalescència Orto-geriàtrica, explica que dos terços de les fractures vertebrals són indolores o asintomàtiques, d'aquí que l'osteoporosi avance sense fer soroll



Membres de l'equip de l'Escola de prevenció de caigudes de l'Hospital.



El treball per a millorar la força i l'equilibri dels pacients el guien els fisioterapeutes de l'Hospital Santa Creu.

i que la majoria dels pacients “arriben trencats a la consulta”.

TREBALLAR EL MÚSCUL

La fisioterapeuta de l'Hospital Santa Creu, Iolanda Vergès, explica que el perfil habitual de pacient amb osteoporosi és una dona gran, amb menopausa precoç, que possiblement ha rebut tractaments farmacològics com ara els corticoides que debiliten el teixit òss, amb fragilitat, que camina a poc a poc... “Són persones amb una pèrdua general de la capacitat funcional que pot derivar fàcilment en una caiguda i les conseqüents fractures. El treball de fisioteràpia

que fem a l'hospital permet revertir esta fragilitat, treballant la força i l'equilibri”. Vergès afegix que en un pacient amb osteoporosi, el perill de caure es redueix si disposa d'una bona massa muscular, si es tracta d'una persona robusta.

La doctora Esther Martínez intervé per trencar un mite molt habitual entre la gent gran. “En general, per a mantenir-nos en forma no n'hi ha prou amb fer una passejada diària. Hem de moure'ns, caminant o corrent, dependrà de cada cas, però també hem de treballar la musculatura. Per això recomanem a la gent gran que faci peses, és a dir, exer-

ELS RISC DE FRACTURAR-SE EN LA GENT GRAN

L'osteoporosi és una malaltia crònica progressiva consistent a una pèrdua de la densitat òssia que afecta la qualitat o estructura dels ossos, i provoca un increment del risc de fractures.

És una malaltia pròpia de persones grans, especialment dones, que afecta un 25 % de les que ja han tingut la menopausa.

El 85 % de les fractures de maluc se produïxen en persones de més de 75 anys, amb una mortalitat al cap d'un any del 30 %, que s'incrementa fins al 70 % al cap de quatre de la fractura. Només una de cada tres persones fracturades de maluc recuperaran la situació funcional prèvia a la trencada.

“La gent gran ha de caminar, però també ha de fer peses per a enfortir la musculació i reduir la fragilitat”

“La majoria de les persones que patixen osteoporosi no ho saben. Ho descobrixen quan cauen i es fracturen”

cici de força. Si tonifiquem el múscul, guanyem robustesa, reduïm la fragilitat i el risc de caigudes.” Martínez fa notar que el múscul ha sigut fins ara el gran oblidat d'entre tots els òrgans, però que la creixent prevalença entre la gent gran de la sarcopènia, la patologia que descriu la

pèrdua de massa i funció muscular, ha prioritzat el seu tractament en el conjunt del sistema de salut pública.

FISIOTERÀPIA I PEDAGOGIA

L'Escola de prevenció de caigudes compta amb un creixent nombre de pacients que durant tres dies a la setmana participen en el programa dissenyat per l'equip de professionals de l'Hospital Santa Creu de Jesús.

“Els fem fer fisioteràpia però aprofitem per a fer pedagogia, com evitar que caiguen, i també socialitzen amb altres persones amb la mateixa patologia”, explica la fisioterapeuta Iolanda Vergès. “En general, treballem la part física, força i equilibri, els hàbits saludables, proposem adaptacions al domicili i incidim en evitar conductes de risc. En resum, se tracta de fer entendre al pacient amb elevat risc de caigudes que a més de la necessitat d'una alimentació sana i de dormir bé, cal introduir l'exercici físic en la seua rutina diària”.

Els pacients venen derivats de Primària, on hi ha una major sensibilització cap a estos casos, però també d'hospitals d'aguts, com el Verge de la Cinta, i dels respectius serveis de fisioteràpia.

RECONeixEMENT ESTATAL

Els esforços i la prioritització de l'equip mèdic de l'Hospital Santa Creu de Jesús en la prevenció de caigudes i reducció de fractures en gent gran, els ha valgut el reconeixement del Registre Nacional de Fractures de Cadera (RNFC) pel progrés en la millora dels indicadors de qualitat.

Recentment, s'ha constituït a nivell de Terres de l'Ebre un equip interdisciplinari, del qual forma part l'Hospital Santa Creu, i també l'Hospital de Tortosa Verge de la Cinta, format per metges geriatres, reumatòlegs, internistes, metges de família i fisioterapeutes per a afavorir un millor tractament de pacients amb osteoporosi.