

elkarberri

65

# Lehiaren Defentsa

Colegio Oficial  
de Fisioterapeutas  
del País Vasco



Euskadiko  
Fisioterapeuten  
Elkargo Ofiziala

julio - septiembre 2019 / Ejemplar gratuito

2019ko uztaila - iraila / Doako alea

Depósito Legal: BI-945-05 - ISSN 2444-4065

# próximos cursos

## datozen ikastaroak

IKASTARO  
HASIA  
CURSO  
COMENZADO

### INDUCCIÓN MIOFASCIAL NIVEL I

urriaren 4 - Vitoria - Gasteiz - 4 de octubre



### ACTUALIZACIÓN DEL MÉTODO PILATES PARA FISIOTERAPEUTAS

irailaren 20 - Bilbao - 20 de septiembre

### EL SISTEMA DEL MOVIMIENTO DEL HOMBRO. PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO TERAPÉUTICO

irailaren 27 - Bilbao - 27 de septiembre



### FISIOTERAPIA EN REANIMACIÓN Y CUIDADOS INTENSIVOS

urriaren 18 - Bilbao - 18 de octubre

El COFPV se reserva el derecho de poder modificar el lugar de celebración del curso o alguna fecha, debido a necesidades de los docentes y razones ajenas a la organización.

Las plazas se otorgarán por riguroso orden de inscripción a los cursos, debiéndose hacer a través de la web colegial ([www.cofpv.org](http://www.cofpv.org))

EFEOk ikastaroaren lekua edo data aldatzeko eskubideari eusten dio, irakasleen beharrianak eta antolatzaileekin zerikusirik ez duten arrazoia tarteko direla.

Ikastaroetako inskribapenaren ordenagatik bananduko dira plazak, webgunearen bidez egin beharrekoa ([www.cofpv.eus](http://www.cofpv.eus))



**Edorta Ansoleaga**

Vocal del COFPV  
EFEO-ko batzordekidea

# editorial

## editoriala

posible desarrollar la profesión de Fisioterapeuta. Los agresivos e incesantes intentos de profesiones no sanitarias (relacionadas con la educación) por adueñarse de esta herramienta terapéutica, son un ataque directo a la Fisioterapia y un caso flagrante de intrusismo sanitario. Pero, seamos autocríticos, esta situación viene en gran medida provocada por nuestra insuficiente atención al ejercicio terapéutico.

En definitiva, por olvidarnos de lo que realmente somos y hacemos.

Si buscamos en los cimientos de la Fisioterapia, nos daremos cuenta de que el "Ejercicio como Terapia" -como método para el tratamiento de las diversas patologías que abordamos diariamente- forma parte fundamental de los mismos. Por desgracia, durante cierto tiempo no hemos dedicado todo el esfuerzo que deberíamos en el desarrollo y potenciación de esta competencia profesional.

Afortunadamente, en los últimos años, esta errónea tendencia está siendo corregida y cada vez más Fisioterapeutas dedican su esfuerzo a la investigación en esta herramienta básica de nuestra profesión: recordemos que cada vez hay más Fisioterapeutas con formación de Doctor en el campo del ejercicio terapéutico; o que desde el Consejo General de Fisioterapeutas de España se ha llevado a cabo un ambicioso proyecto de actualización en ejercicio terapéutico,

favoreciendo la imprescindible formación permanente en este campo. Todo ello son excelentes noticias que nos deben hacer mirar al futuro con optimismo, y sin olvidar cuales son nuestras atribuciones profesionales.

El pasado mes de marzo la Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE de Madrid llevó a cabo una Jornada, bajo el título: "29 Jornadas de Fisioterapia: Ejercicio Terapéutico". Nuestros compañeros Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid están especialmente concienciados con la reivindicación del ejercicio terapéutico como competencia de Fisioterapia, y ofrecieron magníficas ponencias en todos los ámbitos de aplicación de esta herramienta (oncológico, traumatológico, respiratorio etc.).

Abundando en esta línea, queremos anticiparos que el próximo 14 de septiembre el COFPV celebrará el Día Mundial de la Fisioterapia en el auditorio del Museo Marítimo de Bilbao organizando una jornada que versará sobre el abordaje fisioterapéutico del dolor. En la misma, contaremos con la presencia de Doctores en Fisioterapia, expertos en la investigación del uso del "ejercicio terapéutico" como herramienta fundamental en el tratamiento de las variadas patologías de curso con este síntoma. La Jornada será una oportunidad extraordinaria para actualizar nuestros conocimientos en ejercicio terapéutico, y para recordarnos la importancia capital del manejo de esta poderosa, por su gran evidencia científica, herramienta fisioterápica.

Esperamos contar con vuestra presencia.

Un saludo y hasta pronto.

Erkidegoko gure lankide fisioterapeutak bereziki kontzientziatuta daude ariketa terapeutikoa fisioterapiaren barruko eskumen gisa aldarrikatzearekin, eta hitzaldi paregabeak eman zituzten, tresna horren aplikazio-eremu guztietakoak (onkologia, traumatologia, arnasketa, etab).

Illo horretan, jakinarazi nahi dizuegu irailaren 14an EFEOk Fisioterapiaren Munduko Eguna ospatuko duela, Bilboko Itsas Museoa. Horretarako jardunaldi bat antolatuko dugu, zeinak minaren abordatze Fisioterapeutikoari buruz izango da. Bertan, Fisioterapiako doktoreak izango ditugu gurekin, "ariketa terapeutikoak" mina dakarten askotariko patologiak tratatzeko funtsezko tresna gisa duen erabilera ikertzen dutenak. Jardunaldia aukera paregabea izango da ariketa terapeutikoaren inguruan dugun ezagutza eguneratzeko eta fisioterapiako tresna indartsu hori, ebidentzia zientifiko handia duena, erabiltzearen garrantzia gogoratzeko.

Zuek bertan izatea espero dugu.

Agur bat eta laster arte.

## Ejercicio terapéutico: pilar de la Fisioterapia

La Organización Mundial de Salud, allá por los lejanos años 60, definió la Fisioterapia como: "el arte y la ciencia del tratamiento por medio del ejercicio terapéutico, y ...". La definición (que no es precisamente breve) continúa, y es bien conocida por los profesionales Fisioterapeutas. Pero ¿realmente lo es?

Por desgracia, bastantes de los profesionales que ejercen la Fisioterapia en nuestro país han olvidado esta definición, o por lo menos su primera parte (que posiblemente es la más importante). El "ejercicio terapéutico" está en la pura esencia de nuestra profesión (y en la esencia de su definición), y es un pilar fundamental de la misma, sin el cual no es

## Ariketa terapeutikoa, fisioterapiaren oinarri

60ko hamarkadan, honela definitu zuen fisioterapia Osasunaren Mundu Erakundeak: "ariketa terapeutikoaren bidez tratatzearen artea eta zientzia, eta...". Definizioak jarraitu egiten du (luzea da), eta ondo ezagutzen dute fisioterapeuta profesionalak. Baina, benetan, zer da fisioterapia?

Zoritxarrez, gure herrialdean fisioterapiarekin lan egiten duten profesionalek askok ahaztu egin dute definizio hori, edo gutxienez definizioaren lehen zatia, garrantzitsuena. "Ariketa terapeutikoa" da gure lanbidearen oinarria (eta lanbidearen definizioaren oinarria), eta funtsezkoa eta behar-beharrezkoa da fisioterapiari lan egiteko.

Osasunaz kanpoko zenbait lanbidek (hezakuntzarekin lotura dutenak) ahalegin agresibo eta etengabeak egin dituzte tresna terapeutikoa hori bere egiteko. Horretarako, eraso egiten diote zuzenean fisioterapiari, eta osasun-arloko intrusismoaren kasu argia dira. Alabaina, geure buruari ere kritika egin behar diogu; izan ere, neurri handi batean, egoera hori sortzearen arrazoia da guk geuk ez

diogula behar besteko arreta ematen ariketa terapeutikoari. Azken batean, benetan zer garen eta zer egiten dugu ahazten dugu.

Fisioterapiaren oinarrietara jotzen badugu, ikusiko dugu horien artean dagoela "ariketa, terapia gisa" (egunero lantzen ditugun patologiak tratatzeko metodo gisa). Zoritxarrez, denboraldi batez, ez dugu behar besteko ahalegina egin gaitasun profesional hori garatu eta indartzeko.

Zorionez, azken urte hauetan, joera oker hori zuzentzen ari da, eta gero eta fisioterapeuta gehiago saiatzen dira gure lanbidearen oinarriko tresna hori ikertzen. Kontuan hartu behar dugu gero eta fisioterapeuta gehiagok dutela doktore-titulua ariketa terapeutikoaren arloan. Aipatzekoa da, halaber, Espainiako Fisioterapeuten Kontseilu Nagusiak ariketa terapeutikoaren arloan eguneratzeko proiektu handinahi bat gauzatu duela, arlo horretan ezinbestekoa den etengabe prestakuntza sustatzeko. Albiste oso onak dira horiek eta, beraz, etorkizunari baikortasunez begiratu behar diogu, gure eskuduntza profesionalak zein diren ahaztu gabe.

Martxoan, ONCEren Madrildu Fisioterapiako Unibertsitate Eskolak jardunaldi bat antolatu zuen, izenburu honekin: "29 Jornadas de Fisioterapia: Ejercicio Terapéutico". Madrildu

# sumario

## aurkibidea

2

**cursos**  
ikastaroak

3

**editorial**  
editoriala

4

**noticias**  
berriak

12

**opinión**  
iritxi

14

**artículo**  
artikuloa

20

**asesoría jurídica**  
aholkularitza juridikoa

22

**anuncios**  
iragarkiak

26

**colegiados**  
elkargokide

**Presidencia y Dirección** Lehendakaritza eta Zuzendaritza  
Iban Arrien Celaya

**Coordinación** Koordinazioa:

Comisión Comunicación, Publicidad y Protocolo

**Realización y Maquetación** Gauzatzeta eta Maketazioa

J&J Creativos

**Fotografía** Argazkigintza

ORO

**Edita** Argitalpena

Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco

**Publicación trimestral** Hiruhilabeteko argitalpena

3.080 ejemplares

Queda prohibida la reproducción parcial o total de los contenidos publicados en este ejemplar sin autorización expresa escrita de la Junta de Gobierno del COFPV.

Elkarberri y el COFPV no se hacen responsables del contenido e imágenes de los anuncios publicitarios, así como de los contenidos de los artículos publicados, ya que se corresponden con la opinión de sus autores.

Ale honetan argitaratutako edukien kopia osoa edo partziala egitea debekatuta dago, EFEO-ko Gobernu Batzordeko idatzizko berariazko baimena eduki gabe.

Elkarberria eta EFEOz ez dira iragarkien eduki eta irudien arduradunak egiten, ezta argitaratutako artikuluen edukiena, beraien egileen iritzia delako.

# Efeoren Lehia Defendatzeko Plana

EEFEOko Zuzendaritza Batzordeak lehia askeari buruzko barne-politika bat ezartzeko interesa izan du, eta hartara, koordinazio-plan bat prestatu du, lehiaren aurkako jokabideak prebenitzeko eta Lehiaren Defentsaren arloan indarrean dagoen araudia zaintzeko eta betetzeko ardatz eta tresna nagusi izateko xede duena.

Lehiaren aurkako jokabideak prebenitzeko EFEOren planaren barruan, lehia askearen aurkako jokabideen "arriskuen mapa" bat sortuko da, eta jokabide horiek prebenitzeko neurriak ezarri eta garatuko dira. Bereziki, honako hauek dira aipatzekoak:

- Elkargoaren arau eta/ebazpenen barneko analisi jarrai eta etengabea egitea, lehiaren eta araudi erabilgarri eta eraginkor baten ikuspuntutik, profesionali eta erabiltzaileei begira egongo dena.
- Elkargoaren berezko helburu eta xedeen eta merkatu askearen printzipioen arteko beharrezko konexioa dagoela zaintzea, beti aintzat har daitezkeen azken erabakietan.
- Proporzionaltasunaren, araudi onaren, eraginkortasunaren eta merkatuaren aldeko printzipioak betetzea eta horiek guztiak elkargoaren beraren printzipiotzat hartzea

korporazioak ematen dituen ebazpen eta araudi guztietan.

- Elkargoko araudiari neurri zuzentzaileak ezartzeko eta/edo hobekuntzak egiteko proposamenak egitea, elkargoaren modernizazioa eraginkorra eta lehiakorra izan dadin.

Laburbilduz, gure asmoa da elkargoan lehiaren defentsarako benetako politika bat ezartzea bere jarduera arautzailearen funtsezko osagai gisa.

Jarraian datozen kontu guztiak planean bertan jaso dira, eta berehala jarri dira martxan: elkargoko administrazioan jasotzen diren prezio eta tarifei buruzko zalantzak ebazteko kudeaketa-





protokoloa ezartzea, Gobernu Batzordeko kideek prestakuntza eta inplikazio handiagoa izatea lehiari buruzko gaietan, Lehiaren Euskal Agintaritzarekin komunikazio arina eta etengabea izatea eta gai horiei buruz komunikabideetan argitaratutako berriak etengabe gainbegiratzea, besteak beste.

Horrez gain, aipatu behar da Lehiaren aurkako jokabideak prebenitzeko EFEOren plana duela gutxi helarazi zaiela Lehiaren Euskal Agintaritzako (LEA/EVC) buruei. Ildo horretan, 2019ko maiatzaren 21ean jaso genuen plana ezartzeko oniritzia eta aintzatespena. Horrez gain, organismo horretako ordezkari nagusiak, Jaione Aberasturi andreak, "Compliance gida Lehiaren ikuspuntutik" dokumentua gurekin laster partekatzeko konpromisoa hartu du, eta horrek, zalantzarik gabe, ekarpenak egingo dizkio elkargoari, gure EFEO plana aberasteko eta Euskadiko protagonista eta operadore ekonomiko gisa dugun ikuspuntua zabaltzeko.

EFEOtik eta Lehiaren aurkako jokabideen prebentzio plan horren harira, errepikatu egiten dugu aurretiaz jakinarazpen eta artikulatu ugaritan esandakoa: Euskadin erabateko askatasuna dago emandako zerbitzuei ezarritako prezioei eta tarifei dagokienez, eta elkargo profesional gisa debekatuta daukagu zenbatekoak ezartzea edo gai horri buruzko iruzkinak, gomendioak eta/edo iradokizunak egitea. Zentro eta profesional bakoitzak ezagutu eta bideratu egin beharko du bere kostu- eta marjina-egitura, eta saihestu egin beharko ditu lehiaren arloan zilegi den askatasuna murrizten eta/edo mugatzen duten jokabideak.

Askatasun hori erabat errespetatzen dugun arren, horrek ez du eragozten zaintza-lanak egin eta fisioterapia-zerbitzuen eskarian eragiten duten enpresa handien posizio menderatzailearen abusu deritzen jokabideak saihesten saiatzeko daukagun konpromisoa. Osasun-arloko aseguru-etxe batzuek ezarritako politika erasotzaileek kezkatu egiten gaituzte, eta

publikoki adierazi nahi dugu gure lanbideak eta kolektiboak aspalditik pairatzen dituen merkatuko praxi desegokiek sorrarazten diguten ezinegona. Zehazki, alderdien arteko desorekagatik sortzen dira jardunbide oker horiek. EFEOtik gure jarrera zein den jakinarazteaz gain, egoera formalki salatu dugu. Zentzu horretan, sistemaren ebaluaketa egitea eskatu dugu, baita aldaketa eta merkatuko praktiketarako kode berriak sortzea sustatzera bideratutako premiazko gogoeta egiteko gonbita ere.

*Idazketa Kontseilua*



# EFEOK Euskadiko Fisioterapia Sarien V. edizioa antolatu du



Sariak abenduko Asanblada Orokorrean banatuko dira

Euskadiko Fisioterapeuten Elkargo Ofizialak Euskadiko Fisioterapia Sarien bosgarren edizioa abiarazi du.

Sari horien helburua da Euskadin Fisioterapiak aurrera egin dezan lan egiten duten profesionalen lana aitortzea eta lan horri balioa ematea.

Deialdiaren oinarrietan beste kategoria bat gehitu zaie aurretik zeuden bost kategoriei; beraz, aurtun, sei kategoria egongo dira.

Hala, Euskadiko Fisioterapia Sarien V. edizioak kategoria hauek izango ditu:

- Fisioterapeutarik onena.
- Fisioterapiari buruzko proposamen-komunikatiborik onena
- Fisioterapiako ibilbide profesionalik onena.
- Ikerketa-saria.
- Karrera bukaerako lan onenari saria.
- Euskal Fisioterapia gehien babestu duen enpresari saria.

Deialdi honen oinarriak Elkargoaren webgunean daude eskuragarri, eta banaka nahiz taldean parte har daiteke.

Hauek dira edizio honetako sarien zenbatekoak:

- Fisioterapeutarik onena: 500 euroko prestakuntza-beka

- Fisioterapiari buruzko proposamen-komunikatiborik onena: garaikurra eta aitortza-diploma
- Fisioterapiako ibilbide profesionalik onena: garaikurra eta aitortza-diploma.
- Ikerketa-saria: 1000 euro eta 500 euroko prestakuntza-beka.
- Karrera bukaerako lanik onena: 300 euroko prestakuntza beka.
- Euskal Fisioterapia gehien babestu duen enpresari saria: garaikurra eta aitortza-diploma.

Lanak eta proposamenak aurkezteko azken eguna 2019ko azaroaren 4a izango da. Epe barruan aurkeztutzat joko dira aipatutako epe horren barruko posta-ziurtagiria duten lanak.

Epaimahaiak 2019ko abenduaren 3an jakinaraziko ditu emaitzak, eta horiek 2019ko abenduaren 14an argitaratuko dira, Ohiko Asanbladarekin batera.

Irabazleei aurretik jakinaraziko zaie, lanarekin batera entregatutako gutun-azal itxiko zerrendan ageri den lehen autoreari edo autoreari berariaz zuzenduriko gutun baten bidez.

Autore bakoitzak edo autore talde bakoitzak lan bakarria aurkeztu ahalko du sarietara. Komunikazio-proposamenik onenaren sarian eta ikerketa-sarian,

aurkezten diren lanak inoiz argitaratu gabeak izan beharko dira, eta ez dira onartuko bestelako saririk irabazi duten lanak. Horrez gain, modu anonimoan edo izenorde batekin aurkeztu beharko dira.

Interesdun guztiek hautagaiak proposatu ahalko dituzte fisioterapeuta onenaren, fisioterapiako ibilbide profesionalik onenaren, fisioterapiari buruzko komunikazio-proposamenik onenaren eta Euskal Fisioterapia gehien babestu duen enpresaren kategorietan. Neurri horren helburua da proposamen gehiago jasotzea eta Euskadiko fisioterapeuta guztiei sarietan parte hartzeko aukera ematea.

Proposamenak jaso ondoren, gehenez ere 7 kidek osatutako epaimahai profesional batek irabazleak hautatuko ditu.

Guztiok animatzen zaituztegu zuen hautagaitzak aurkeztera, fisioterapiaren arloko profesional askok egiten duten lan bikaina ezagutaraztea xede duten sari hauetara.

**Idazketa Kontseilua**

La fisioterapia es un trabajo de equipo  
Tus pacientes, tú y ATM, tu proveedor de confianza

# atm.

Zure fisioterapia denda

**Encuentra en ATM todas las herramientas que te ayudarán a devolver la función y movilidad de tus pacientes**

Gozatu ezazu gertuko talde baten aholkuaz, konfiantzazkoa eta hemengoa, beti fisioterapia merkatuko azken berriak eta zure beharrak kontutan hartzen dituen taldea



Visita nuestra exposición en:

Parque Empresarial Zuatzu, 3  
Edificio Urgull, local 4  
Donostia

**atm** movimiento  
en equipo

[www.atmfisio.com](http://www.atmfisio.com)



[ventas@atmfisio.com](mailto:ventas@atmfisio.com) | 943 358 270

# Bideotutorialak Biblioteka Digitala Hobeto Erabiltzeko

Euskadiko Fisioterapeuten Elkargo Ofizialetik jakinarazi nahi dizuegu duela gutxi bideotutorial eta gida praktikoa batzuk jarri direla eskuragai plataforma digitalean, horren erabilera errazteko xedez.

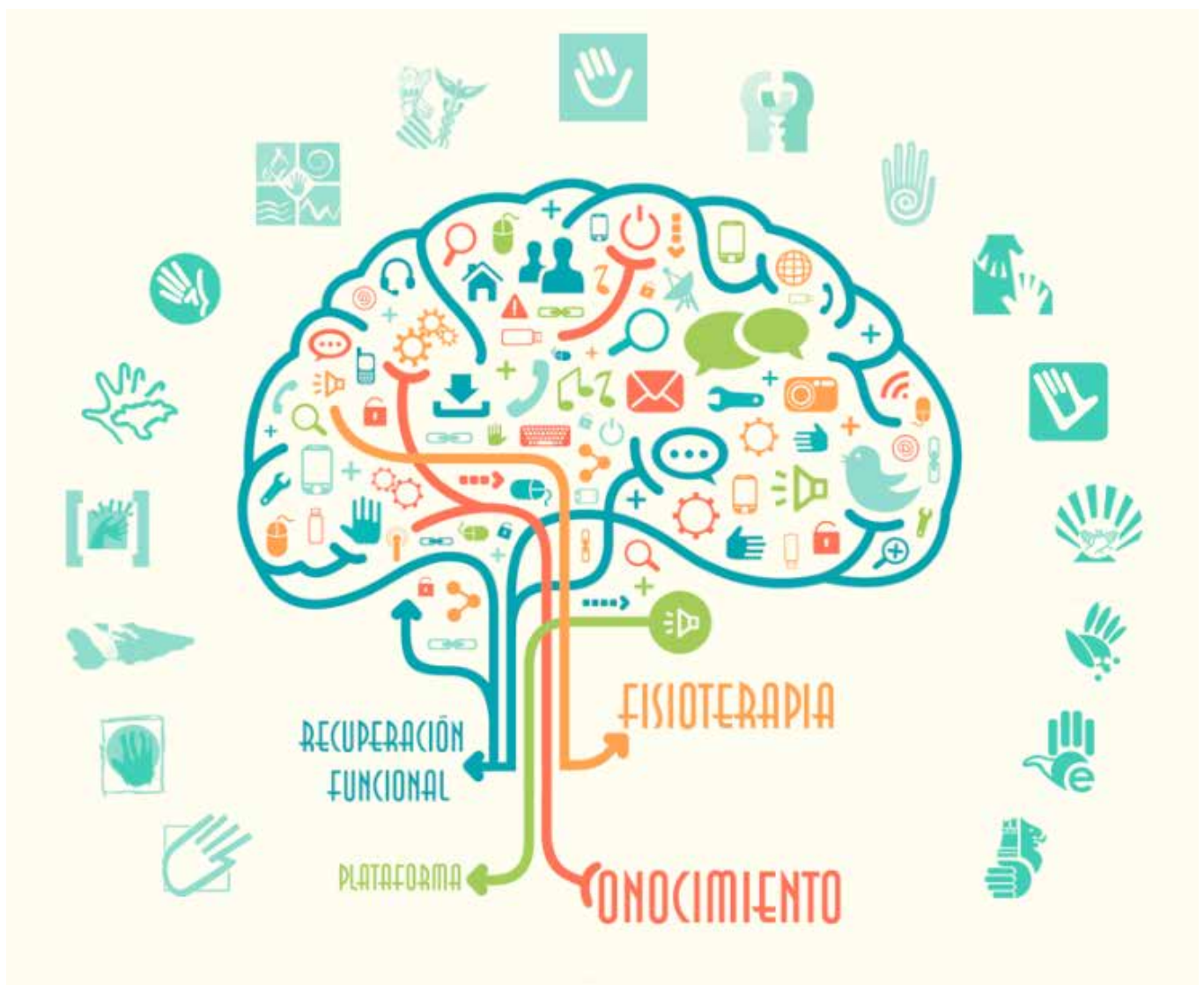
Bideo horietan, xehetasunez ikusi ahalko duzue nola atera etekinik onena ezagutza partekatuaren plataforma horri.

Bideoak ikusteko, plataformara sartu behar duzue ohiko moduan, eta gero, "Laguntza: Plataformari buruzko bideotutorialak eta erabilera-gidak" karpetan sakatu; han ikusi ahalko duzue dokumentazioa.

Elkargotik uste dugu bideo horiek oso lagungarriak izango direla plataforma oraindik erabat menperatzen ez duzenontzat.

Espero dugu informazio hau baliagarria izatea.

*Idazketa Kontseilua*







# Lesio muskularra eta kirol-berregokitzea

Joan den maiatzaren 10ean, Nafarroako Fisioterapeuten Elkargo Ofizialak antolatutako "Lesio muskularra eta kirol-berregokitzea" jardunaldian izan zen EFEO.

Hitzaldiak oso harrera ona izan zuen, gaurkotasun handiko gaia zelako. Hizlaria Juanjo Brau izan zen, Fútbol

Club Barcelona taldeko fisioterapeuta (15 urte baino gehiago daramatza). Egun, Juanjok 70 fisioterapeutako taldea du bere ardurapean, eta erreferentea da mundu mailan.

Esperientzia profesional luzeari esker, bere ustez fisioterapeuten jarduketa egoki bat zer den azaldu

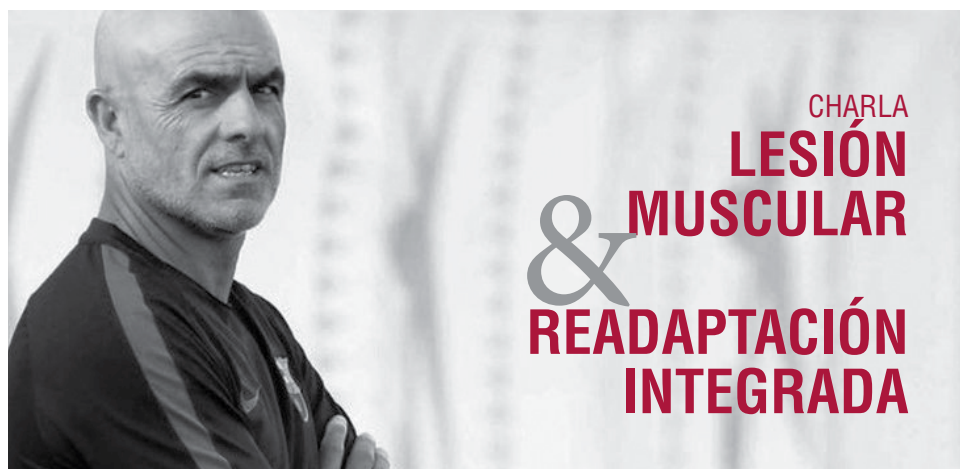
zigun: ezinbestekoa da tratamenduak paziente/kirolari bakoitzaren eguneroko egoerara egokitzea; izan ere, geu gara berroneratze-prozesuari kalitate handiagoa ematen diogunak. Horrez gain, bere fisioterapiaren kontzeptua argi eta garbi azaldu zuen: lan goiztiarra, eskuzko terapiarekin eta jarduera fisikoarekin, ahalik eta azkarren. Betiere mina kontuan hartuta, horrek mugatzen baitu bilakaera.

"Beharrezkoa da fisioterapeutok taldean lan egitea" izan zen hitzaldian zehar errepikatu zen esaldietako bat. Izan ere, haren esanetan, beharrezkoa da hainbak ikuspuntu izatea, lesio bat behar bezala interpretatu eta kudeatu ahal izateko.

Amaitzeko, azpimarratu zuen gure lanean ezinbestekoa dela fisioterapeutaren eta pazientearen arteko konfiantza. Horretarako, beharrezkoa da pazienteari asko galdetzea eta arretaz entzutea, tratamenduan gida gaitzan. Datu horiek eguneroko erregistroan jaso behar dira, etorkizunean ikerketak egiteko baliagarriak izan daitezkeen gainerako neurketa eta datuekin.

Arratsalde betea baina oso interesgarria izan zen: asko argudiatu genuen eta egiaztatu genuen fisioterapeuten lana beti zuzen egin behar dela, bai maila altuko futbol taldeetan, bai ospitaletan, bai beste edozein esparrutan. Aplikatu beharreko oinarria eta kontzeptuak beti berdinak dira, eta helburua da egunez egun hobetzea, gure lankide fisioterapeuta guztien laguntzarekin.

**Idazketa Kontseilua**



El Fisioterapeuta y readaptador físico del 1er equipo del F.C. Barcelona **Juanjo Brau**, estará en Pamplona el próximo **10 de Mayo** para impartir la charla "**Lesión Muscular y Readaptación Integrada**".

#### ORGANIZA

Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra.

#### PROFESOR

D. **Juanjo Brau**. Fisioterapeuta. Readaptador físico del F.C. Barcelona.

#### FECHA

10 de mayo de 2019.

#### LUGAR

Planetario de Pamplona, sala IBN EZRA  
Calle Sancho Ramírez, s/n, 31008 Pamplona.

#### HORARIO

De 15,30 h. a 20,30h.

#### PRECIO

Gratuito para colegiados del COFN y alumnos de 4º curso.  
Colegiados de otras comunidades: 50 €.

#### INSCRIPCIÓN

Instrucciones en el archivo adjunto

La asignación de 230 plazas disponibles se realizará por riguroso orden de inscripción.



Pio XII, 31 1º (Entreplanta), 31008 Iruña-Pamplona  
T. 948 174 806 / F. 948 173 954 / E. info@cofn.net  
www.cofn.net

# Fisioterapiaren rola sustatzea desgaitasunen bat duten pertsonen zahartze aktiboan

Apirilaren 15ean, elkargoaren egoitzan lankidetzatza-hitzarmen bat sinatu zen Euskadiko Geriatria eta Gerontologia Elkargoarekin (Zahartzaroa). Horren bidez, bi erakundeek adierazi zuten elkarrekiko hurbil dauden lan-esparruak partekatzen ditugula Euskadiko herritarren alde eta egun ditugun harremanak hobetu nahi ditugula eraginkorragoak eta sakonagoak izan daitezten. Akordio horretan, alderdiek hitzeman zuten fisioterapiak zahartze aktiboan eta ariketa fisiko terapeutikoan duen eraginari balioa emango dioten ekintzak sustatuko zituztela. Ekintza horietako bat dekalogo forma duen manifestu bat egitea da; horretan lanean ari dira eta prest dagoenean zuekin partekatuko dugu.

Abenduaren 3an, Elkartek “Desgaitasuna eta Zahartzea” lantaldearen aurkezpena gonbidatu gintuen; lantalde hori gure elkargoko kide Asier Arrizabalaga Otaegui koordinatzen du, Zahartzaroa elkarteko Zuzendaritza Batzordeko lehen fisioterapeuta da, Arlo Klinikoko kide gisa. Asierren esanetan, lantaldearen helburu nagusia hau da: “diziplina anitzeko ikuspegi interdimentsional batetik aztertzea aurretik desgaitasunen bat (hezur eta giltzaduretako gaixotasunak, gaitz kronikok, buruko gaixotasunak, desgaitasun intelektualak, etab.) duten pertsonen zahartze-prozesua eta herritar talde bakoitzaren behar zehatzei egokitzen zaien zahartze aktibo eta osasungarriko programak proposatzea”.

Taldearen ildo estrategikoak kontuan hartuta (horietako bat administrazio publikoekiko harremanak sendotzea da), UPV/EHUn udako ikastaro bat antolatzeko proposamen bat prestatzen ari gara, 2020rako; bertan, zahartzea aztertuko dugu

DESGAITASUNA-ZAHARTZEA-DESGAITASUNA paradigmaren barruan.

Programaren prestaketan parte hartzen ari garen eragileok uste dugu beharrezkoa dela ikastaro bat proposatzea desgaitasunei loturiko askotariko erakundeetan lan egiten duten profesionalak elkar aurkitu eta desgaitasunen bat duten pertsonen bizi-itxaropena luzatzearekin zerikusia duten esperientziak, hausnarketak eta kezkek partekatu ahal izan ditzaten. Epeak kontuan hartuta, aurtengo urrian aurkeztuko zaio behin betiko proposamena unibertsitateari.

Hemendik, desgaitasunei loturiko erakunde eta profesional guztiei dei egiten diegu lantaldearekin harremanetan jar daitezten, zahartzearekin erlazionaturik gauzatzen dituzten proiektuen informazioa bidal diezaguten. Lantaldeari buruzko informazioa Zahartzaroa elkartearen webgunean aurki daiteke: <https://www.zahartzaroa.org/index.php/es/que-hacemos/grupos-de-trabajo>.

**Idazketa Kontseilua**



*Joan den apirilaren 12an, Pilar Sorando Fernández Zahartzaroa elkarteko presidentea eta Iban Arrien Celaya EFEOko presidentea lankidetzatza-hitzarmen bat sinatu zuten elkargoaren egoitzan.*

*Bi erakunde horien arteko elkarrizketen arduradunak Andrea Scolari Tártara (Fisioterapeuten elkargoa) eta Asier Arrizabalaga Otaegui (Zahartzaroa) izango dira.*



# 2019ko Zahartzaroa kongresua. Nola zahartu ondo, hobeto bizitzeko

Joan den maiatzaren 9ko arratsaldean, Edurne Andueza EFEOko diruzainak tailer honetan parte hartu zuen: "Ariketa fisikoa eta oneratzeko funtzionala osasun-krisian zehar. Hainbat arreta-mailatako esku-hartzea". Tailerra gure lankide Mikel López Sáez de Asteasu fisioterapeutak zuzendu zuen. Jardunaldian zehar, gai hauek jorratzen zituzten hainbat ikerketa aurkeztu ziren: ariketa fisikoa aplikatzea hainbat patologiarenekin eraginez ospitaleratze larriak izan dituzten adineko pertsonen eta adineko pertsona ahulei. Ikerketen emaitzek A kategoriako fidagarritasuna zuten item askotan. Lanen emaitzek adierazten zuten beharrezkoa zela hainbat patologiatan ariketa fisikoa aplikatzea gaitasun

funtzionalari eutsi edo gaitasuna berreskuratzeko; gainera, gaitasun funtzional ona izateak luzaroagoan bizi ahal izatea bermatzen du.

Bestalde, Nafarroa-Lruñeko Unibertsitate Publikoak egiten ari diren hainbat ikerketa erakutsi zituzten. Ospitalean egiten ari diren "gamifikazio" lanari buruz hitz egin ziguten (horren helburua da pazienteak ariketa fisikoa egitera animatzea ospitalean dauden bitartean), baita Vivifrail lanari buruz ere (hainbat intentsitateko ariketa fisikoa, pazienteak aurretik zuten egoera kontuan hartuta). Vivifrail dokumentuak [www.vivifrail.es](http://www.vivifrail.es) webgunean eskura daitezke.

Laburbilduz, jardunaldia oso interesgarria izan zen bertaratu ziren pertsona guztientzat, baita oso lagungarria ere adineko pertsonak dituzten zentroek haien lana garatu ahal izateko.

Maiatzaren 10ean, ostiralean, EFEOko presidente Iban Arrien kongresuko hainbat tailerretara eta itxialdi-ekitaldira bertaratu zen; bertan, hainbat hizlarirekin eta elkarteko kideekin hitz egiteko aukera izan zuen.

*Idazketa Kontseilua*



Formación Profesional especializada para

## MÁSTER UNIVERSITARIO EN AVANCES EN NEURORREHABILITACIÓN DE LAS FUNCIONES COMUNICATIVAS Y MOTORAS

(Título Oficial) 5ª Edición

Modalidad: semipresencial

10 seminarios de noviembre 2019 a mayo de 2020

## MÁSTER UNIVERSITARIO EN FISIOTERAPIA DEL DEPORTE Y RECUPERACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

(Estudios pendientes de verificar por el Consejo de Universidades)

- Valoración y Tratamiento Fascial
- Formación en Acupuntura y Tratamiento del Dolor relacionado con el Sistema Músculo-Esquelético
- Introducción a INN: Integración de Neurodinámica en Neuror rehabilitación
- Fisioterapia Respiratoria para Adultos
- Bases de la Alimentación, Nutrición Humana y Dietética: Aplicación en Fisioterapia

- Fisioterapia del Periparto
- Ecografía Práctica
- Dolor Neuromuscular y su Abordaje con Fisioterapia Invasiva
- Principios de Exploración, Tratamiento y Manejo de los Trastornos Neuro-músculo-esqueléticos
- Fisioterapia en Disfunciones Digestivas y Coloproctología
- Gimnasia Abdominohipopresiva. Nivel 1
- Nutrición y Dietética Aplicada, Soporte Vital para el Rendimiento Deportivo
- Ejercicio Terapéutico en Población con Patología Neurológica (adultos y niños) en Diferentes Entornos de Tratamiento (sala y piscina)
- Actualización en la Evaluación y el Tratamiento de las Patologías de la Extremidad Superior
- Fisiopatología y Abordaje de la Articulación Temporomandibular



ESCUELAS UNIVERSITARIAS GIMBERNAT-CANTABRIA

[www.eug.es](http://www.eug.es)

#masqueunaescuela

EUGimbernat @EUGimbernat

C/ Aurelio García Cantalapiedra, s/n  
39316 Tanos - Torrelavega (Cantabria)  
Telf. 942 801 650 - 942 801 648  
[fisio.tor@eug.es](mailto:fisio.tor@eug.es)

# Boluntarioak Mexikon

Uste dut fisioterapeuta gehienok ezaugarri hau partekatzen dugula: Elkertasuna.

10 urte baino gehiago daramatzat prestatzen eta lanean, eta harro nago hautatu dudan lanbidean, FISIOTERAPIAN, aritu ahal izateaz.

Hainbat urteren ondoren, sentitzen nuen oraindik ere esparru asko berriak zirela niretzat; hala ere, lehentasunak nituen, eta horietako bat boluntario izatea zen.

Nire ibilbide profesionalean zehar, aukera izan dut askotariko adin, lanbide, ikasketa eta abarreko boluntarioekin lanean aritzeko, eta konturatu nintzen pertsona horiek lan handia egiten dutela denbora libre apur batekin. Fisioterapeuta gisa, nire lana ez zen boluntariotza antolatzea edo koordinatzea, noski, baina horrek nire esperientzia osatzeko aukera eman zidan, eta konturatu nintzen beharrezkoa zela lehenik ni boluntarioa izatea pertsona eta profesional gisa hobetzen jarraitu ahal izateko.

Denbora luzez pentsatu eta bilatu ondoren, lanari ekin nion. Niretzat oso garrantzitsua zen; ez nuen denbora libre askorik boluntariotza egiteko, eta

ondo erabaki behar nuen nora joan, nire fisioterapiako ezagutzei ahalik eta etekinik handiena ateratzeko. Bidea ez zen erraza izan, beti daudelako aberastu nahi duten enpresak eta ez dagoelako fisioterapiaren arloko boluntariotzan berezitzen diren zentro asko.

Azkenean, orientazioa eskaintzeaz eta nire espektatibetara egokitzeaz arduratu zen erakunde bat aurkitu nuen, eta Mexikora joatea erabaki nuen. Hasieran zalantzak izan nituen; hala ere, konturatu nintzen luxu eta aberastasun handia dutela irudikatzen duten herrialdeetan miseria eta pobrezia handia ere badagoela.

Niretzat amets bat bihurtu zen hori egiteko beharrezkoak ziren izapideak egin ondoren, zalantzak agertu ziren: gai izango naiz nire helburuak betetzeko? Egokituko naiz? Fidagarria da? Gustura egongo naiz? Boluntario izateko balioko dut? Bakarrik egoten jakingo dut? Profesionalki eta pertsonalki prest egongo naiz?...

Iritsi zen eguna, eta Mexiko zapaldu nuen unetik bertatik jakin nuen edozertarako gai izango nintzela eta nire bizitzako

esperientziarik bereziena izango zela. Eta halaxe izan zen. Ciudad de la Alegría Fundazioarekin aritzeko zortea izan nuen. Hasiera-hasieratik beste kide bat banintz bezala tratatu ninduten, harrera egin zidan familiak bere kultura eta egunerokotasuna erakutsi zidan eta Fundazioan historia eta funtzionamendua irakatsi zizkidaten; hala, "etxe" guztietan sartu eta horiek ezagutzeko aukera izan nuen.

Etxe bakoitzak funtzio bat zuen: zahar-etxea, ikastetxea, emakumeena eta haurrena. Nik argi nuen zer nahi nuen eta zer ekarpen egin nezakeen etxe bakoitzean. Lehen egunetik hasi nintzen ezagutzen, pentsatzen eta lan egiten, nire egonaldia ahalik eta etekinik handiena ateratzeko. Han nengoela, ikusi nuen itxuraz zaila zen zerbait benetan oso erraza zela: taldeak eta tailerrak antolatu nituen etxe bakoitzaren beharren arabera. Ikasi nuen gogoz eta irribarre batekin dena hobeto ateratzen dela, eta ahalegin txiki batekin asko lagun nezakeela.

Etxe guztietan egin nahi nituen ekarpenak, eta pentsatu nuen Fundazioko etxerik gogorrena eta fisioterapeuta baten beharrik handiena zuena adinekoen etxea zela. Ordu asko eman nituen bertan, banakako zerbitzu ugari eskaini nituen baina, batez ere, jarduera-taldeak antolatu nituen antzeko patologia zituzten pertsonekin, nik alde egindakoan nigandik ikasitakoa erabiltzen jarraitu ahal izan zezaten. Erizaineekin ere lan egin nuen, teknikak eta arriskuak prebenitzen irakasteko. Haiek egiten zuten ahaleginik handiena, eta zaintza gutxien jasotzen zutenak ziren; izan ere, haien "aiton-amonen" osasunari ematen zioten lehentasuna, eta ez beraienari.

Ikastetxean ordu gutxi eman nituen. Bertako gazteen bizitza oso gogorra zen, eta kalera ateratzea erabaki zuten etorkizun hobe baten bila. Bertan egin nuen egonaldia aprobetxatu nuen ikastearen garrantziaren gainean kontzientzia sortzeko eta, noski, ariketa



fisikoaren onurei buruzko hitzaldi bat emateko.

Azken etxea eta gogorrena, emakume eta haurrena izan zen. Emakume horiek, bikotekideen edo adikzioen ondorioz, eguneko 24 orduak seme-alabekin itxita eman behar zituzten. Hainbat ordu eman nituen haurrei behatzen, haiek ezagutzen eta haiekin jolasten, eta haien inguruan pertsona berri bat izateko beharra zuten ama eta emakume haiei nola lagundu pentsatzen saiatu nintzen; hitz egingo zien pertsona bat behar zuten baina, batez ere, entzungo zien pertsona bat. Beharrezko informazio guztia lortu nuenean, banaka lan egin nuen fisioterapia behar zuten haurrekin, eta amei hainbat joko irakatsi nizkien haien bizi-kalitatea hobetzeko. Hala ere, hori ez zen nahikoa, emakumeek ere zaintza behar zuten: zeuden tokia txikiegia zen eta askok horren ondorioak pairatzen zituzten (estresa, antsietatea), eta horrek haurrei ere eragiten zien zeharka. Hori dela eta, tailer espezifiko bat prestatu nuen: egunero-egunero ordu bat izango zuten luzaketak eta ariketak egin eta arnasketa lantzeko.

Eta, hala, azken eguna iritsi zen. Konturatu nintzen merezi duela boluntario izateak, behar gaituztenei denbora apur bat eskainiz gero



profesional hobeak eta pertsona hobeak izan gaitzezkeela.

Esker ona baino ez dut bidaia hau egiteko aukeragatik eta gehien maite dudanarekin, fisioterapiarekin, ekarpen bat egin ahal izateagatik.

Artikulu hau amaitzeko, zalantzan dauden fisioterapeuta guztiak animatu nahi nituzke pausoa ematera, betiko eskertuko dute. Batzuetan ez da

beharrezkoa garena eta dakiguna eskaintzeko hain urrun joatea. Egia da, halaber, era horretako boluntariotzak egiteko inbertitu behar den denborak eta diruak zalantzak piztea; hala ere, Euskadiko Fisioterapeuten Elkargo Ofizialaren Proiektu Solidarioari eskerrak eman nahi dizkiot, amets hau betetzen lagundu baitit.

*Olatz Beldarrain Chillón*  
1673. elkargo-kidea COFPV



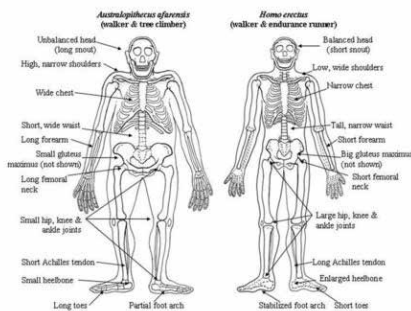
# Jeremy Lewis: Sorbalda

Juan M<sup>a</sup> Morales Aizpún - 562. elkargo-kidea COFPV  
Goretti Aranburu Guenaga - 15. elkargo-kidea COFPV COFPV

## SARRERA

Sorbalda gorputzean mugikortasun handiena duen artikulazioa da eta gainontzeok baino askoz arinago mugitu daiteke. Primate bakar batek ere ezin ditu bere artikulazioak 170 Km/h abiadan mugitu beisbol jokalariei batek egiten duen moduan.

Antropologoek arabera, gure sorbalda arina eta mugikorra da ez daukagulako atzaparrik, letaginik edo pozoirik defendatzeko. Sorbalda aukera eman digu harriak jaurtitzeko defendatzeko. Gure sorbalda biomekanikari esker, onak gara gauzak jaurtitzeko, eta beste primate batzuk onak dira adarrez adar zintzilik mugitzen.



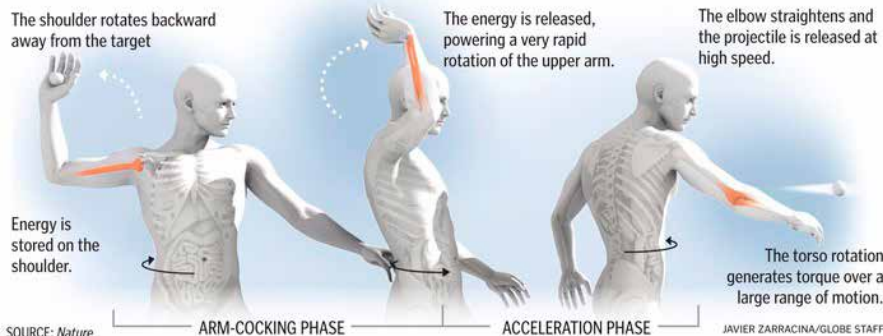
Triangelu eta upel motako toraxak



Aldaketak glenohumeralaren norabidean

### THROWING MECHANICS

Humans have evolved to throw with speed and accuracy, while our closest living relative, the chimpanzee, has not.



SOURCE: Nature

ARM-COCKING PHASE

ACCELERATION PHASE

JAVIER ZARRACINA/GLOBE STAFF

Zehaztasuna irabazten eta jaurtitzeko ahalmena izaten lagundu diguten aldaketa ebolutiboak

“*Sintomen aldaketa da adierazitako jardura-programa aukeratzearen adierazgarri nagusia, eta hori izango da sorbalda tratatzeko erdigunea. Aldaketa hori ez bada argia, fase fisiopatologikoaren deskribapenak, kargaren dosifikazio progresiboak, faktore psikosozialek eta bizimoduaren aldaketak, beste batzuen artean, garrantzi handia izango dute tratamendua planifikatzeko. Jeroni Mestre.*”

## A) SORBALDAZ GAIN, MIAKETAN ETA TRATAMENDUAN KONTUAN IZAN BEHARREKO FAKTOREAK

Sorbalda balorazioan eta tratamenduan gorputz osoa kontuan izan behar da, handik eta hemendik hobetzeko ehunekoak irabazten joateko.

\*Faktore fisikoek ez dute beti harremana pronostikoarekin. Faktore psikologikoen eta sozialek eragin handiagoa dute faktore fisikoek baino, eta bilakaera txarrak honako gertakari hauekin zerikusia izaten du: autogestio txarra, hezkuntza-maila, komorbilitate kopurua

eta sintomen iraupena (ikerketak batzuetan adinaz zerikusia izaten du, baina, beste batzuetan, ez). Berezia da, baina ebakuntzen emaitzak baloratzeko egin diren ikerketak berdinak dira; izan ere, ebakuntza kirurgikoa baten emaitza onak ez du zerikusirik tendoia uzkuetzearekin, ezta azterketa klinikoan aurkitutakoarekin edo errotatzaileen mahukatxo apurtzearekin ere ere; komorbilitate kopuruarekin eta hezkuntza-mailarekin du zerikusia.

\*Min muskuloeskeletikoa hobetzeko askotan bizitza estiloa hobetu behar da (tabakoa uztea, lo-ohiturak eta elikadura-ohiturak aldatzea, kirolak/jardura fisikoa egitea: jardura fisiko globaleko programa batek patologia muskuloeskeletikoen bilakaera hobetuko du).

\*Energia transferitzean, tenis jokalariek adibidez, sakea egitean erabiltzen den indarraren % 54 beheko gorputz-adarretatik eta enborretatik dator, % 15 ukondotik, % 10 eskumuturretatik eta % 21 sorbaldatik. Hortaz, sorbalda erabiltzen duten pertsonengan beharrezkoa da kateraren, lunbarren eta beheko gorputz-adarren mugikortasun-maila begiratzea (screening testak hemen: [www.LondonShoulderClinic.com](http://www.LondonShoulderClinic.com)). Tenisten bideoak jar daitezke pazienteak uler dezan zergatik hartzen den kontuan beheko gorputz-adarra.

\*Gizakion sorbalda oso funtzionala da 90°-ren azpitik. Ergonomia funtsezkoa da: ba al dago gomendio ergonomikoren bat autogestioko estrategia gisa kontuan har daitekeena? Altitudea ematen duen plataforma bat, baloien jaurtiketa hobetzen duen enbor-inklinazioa (waterpolon), etab.

\*Kontuz ibili erabiltzen dugun lengoaiarekin: “Zure akromioma tendoia higitzen ari da, “zure sintomak mahukatxoaren haustura batetik datoz”, “zure tendoiak kalte handia pairatu du eta oso hauskorra da”, “ez



badugu haustura txiki hau konpontzeko ebakuntza egiten, handi egingo da eta ezingo dugu ebakuntza egin". Hobe da itxaropenak ematea, gorputza indartsua dela pentsaraztea, azaltzea batzuetan sintomak sentikortasunaren menpe daudela eta ez horrenbeste egituraren kaltearen menpe, erakustea sintomak alda daitezkeela (ariketekin, posturaldaketa batekin, etab.), uler dadila ariketek lagunduko dutela.

## B) MIN MUSKULOESKELETIKOA, MIRAKULUAREN BILA

Gaur egun, oso jende gutxi bilatuko luke mirarizko sendagaia diabeteserako, hipertentsiorako, minbizarako... egun bakar batean, kontsulta mediku bakarrean. Hala ere, jende askok mirakuluzko teknika hori bilatzen du min muskuloeskeletikoa sendatzeko, nahiz eta ikerketek honako hau erakutsi duten: min muskuloeskeletikoa da ezgaitasunarekin urte gehien bizitzeko bigarren kausa (lehenengoa osasun mentaleko desordenak dira).

Sorbaldeko minen artean, %21 etik % 50era besterik ez da desagartzen lehengo sei hilabeteetan. % 40tik % 54ra, urtebete eta 3 urte bitarteko sintomak izango dituzte.

## C) DIAGNOSTIKOAREN BILA, NONDIK DATOZ SINTOMAK? TEST ORTOPEDIKOAK ETA IRUDI BIDEZKO DIAGNOSTIKOAK

**“** Lewisek azaldu digu askotan ez dagoela harremanik sintomen eta irudi bidezko diagnostikoaren emaitzen artean, eta, horren ondorioz, emaitza onik ez duten ebakuntzak egiten dira. Horregatik, fisioterapia da tratamendurako lehenengo aukerarik onena. Abordatze aktiboa funtsezkoa da sorbaldaren kasuan, eta, beraz, pazientearekiko heziketa ona ezinbestekoa da bere lankidetzaz lortzeko. Elena Sánchez.



“Zein da sintomen jatorria?” galderari erantzutea ez da erraza. Askotan, minaren jatorria faktore psikosozialen interakzioan dago, edo min erreferitu batean (zerbikalak, toraxa, abdomena), sorbalda zurruna izatean (sorbalda izotzua, osteoarthritis, luxazioa, osteosarkoma), posturan, hipermobilitatean/ezegonkortasunean, ehun bigunetan (errotatzaileen mahukatxoa, burtsa) eta minaren mekanismoetan (noziozeptiboa, neuropatikoa, sentsibilizazio zentrala).

Honako hauen bidez baloratuko dugu sorbalda: behaketa, palpazioa (tenperatura, koskorrak), erregio zerbikala eta torazikoa, mugimendu pasiboen eta aktiboen maila, min-eskalak (VAS), neurodinamia testa, indarra, erresistentzia, hipermobilitate testak (eraginkortasun handieneko test ortopedikoak dira).

\*Test ortopedikoek ezin dute zehaztasunez adierazi nondik datozen sintomak. Anatomia liburuek tendoiak egitura ezberdin gisa deskribatzen dituzten arren, errotatzaileen mahukatxoko intserzio komuna eratzten dute (aponeurosia) humeroarekin duten intserzioan. Sorbaldak elkartutako ehuna dauka artikulazioa egonkortzeko, baita

**“** *Shoulder assessment involves making complex clinical decisions in highly ambiguous situations. Jeremy Lewis.*



elkarren artean lotutako bost geruza ere, lotailu eta kapsularekin. Ezinezkoa da test ortopedikoei muskulu bakarra aktibatzea. Baina bai lagungarriak izan daitezkeela sintomak erreproduzitzeko.

“ *Pazientearen sintomak aldatu ahal izatea edozein test ortopedikoren aurreikuslerik onena da. Jeremy Lewis.* ”

\*1999an irudi diagnostikoen eta sintomen artean harremanik ez zegoela zioten ikerketak zeuden arren (Frost et al 1999), ezin da ulertu zergatik ikerketa horiek ez ziren gehiago zabaldu. Irudi bidezko diagnostiko batean honako galdera hau agertzen da: harremana dago irudi horren eta pazientearen klinikaren/bilakaeraren artean?

Gaur egun, jendearen % 50ek test ortopedikoetan (oso fidagarriak ez direnak) eta irudi bidezko probetan oinarrituz erabakitzen dute ebakuntza egitea. Garai honetan, erronka handia dute zirujauak; izan ere, ez dago kirurgia ariketa baino hobea dela frogatzen duen ebidentziarik (akromioplastia batean, sorbaldak hobetzen du atsedinari eta ondorengo kargaren maneiari esker, edo ebakuntza kirurgikoari esker lortu da hobekuntza?)

“ *Lehiakortasuna ez da beste lanbide batzuen kontra borrokatzea, gugandik onena ateratzea baizik. Jeremy Lewis.* ”

Jeremy Lewis fisioterapeutak ahalduzko eta daukagun artikulazio konplexuenetako bat (sorbaldak) tratatzeko eredu eskaintzera etorri da.

## SAKONTASUNEZ

Jeremy Lewisek, kurtsoari (Zérap, Leganés, 2017ko maiatza) hasiera emateko, bere burua aurkeztu eta harrigarria den baieztapen bat egin du: azken urtean, London Shoulder Clinicean, 450 paziente tratatu dituzte sorbaldako kapsulitis erretraktilekin eta 3 paziente besterik ez dira bidali medikuarengana; izan ere, gainontzekoen bilakaera ona izaten ari/izan da. Britainia Handia bezalako herrialde batetik, non azken urteotan



“ *Bere kurtsoan, Lewisek azpimarratu zuen ez ditugula bigarren mailako tratamenduak aplikatzen. Jarduera terapeutikoa da fisioterapeutak daukan erremintarik indartsuena eta erabili egin behar dugu paziente bakoitzaren egoera klinikoari egokitutako kargen progresioari jarraituz. Iván de la Calle.* ”

fisioterapia izugarri bilakatu den bere eskumenei dagokionez (fisioterapeutek, prestakuntza espezifikoak egin ostean, honako ahalmen hauek dituzte: ekografiak egiteko, medikazioa emateko, infiltrazioak egiteko, Rx ete RMN egiteko agindua emateko, etab.), eta hemen dugu Jeremy Lewis, sorbaldarako duen tratamendu-ereduarekin: Shoulder Symptom Modification Procedure (SSMP), izoztutako sorbaldentzat erabilgarria ez den algoritmoa, baina sorbaldako gainontzeko patologientzat balio duena.

“ *Jeremyren kurtsoak sorbaldari buruz nituen eta pazienteei helarazten nizkien sinesmen okerrak zuzentzen lagundu dit, prozesurako kaltegarriak zirenak. Gainera, ez dizkigute teknikak saldu, baizik eta pazienteak bere tratamenduan sartzen behartzen duten abordatze aktiboak. Orga RT.* ”

## A) SHOULDER SYMPTOM MODIFICATION PROCEDURE

Jeremy Lewisek hainbat test dituen algoritmoa eskaintzen digu sorbaldako mina eta mugimendu articularra hobetzen duten baloratzeko.

1. Zifosi torazikoa murrizten duten teknikak.
2. Eskapula norabide ezberdinetan kokatzen duten teknikak.
3. Buru humeralaren kokapen ezberdinak.

Testek mugimendua handitzen dute toraxean, eskapulan edo buru humeralean, eta behin artikulazio-mugimendua edo sorbaldako mina hobetzen duen mugimendua ikusita, testa sorbaldak hori lantzeko aukera ematen digun ariketa bihurtzen da. Kontzeptu erraza eta aplikatzeko zailtasunik gabea; izan ere, algoritmo osoa 5-10 minutuan neur daiteke.

“ *Gure betekizuna da pazientearentzako jardueren sarbidea bilatzea. Jeremy Lewis.* ”

Klinikoki, algoritmo hori mina edo sintomak murrizteko prozedura da eta ez du diferentziazio estrukturalerako balio. Algoritmoa historia kliniko on batekin,





zeinu konparagarriekin eta eskuzko terapiarekin (algoritmoaren 1/4 eskuzko terapia da), sorbaldaren prestazio klinikoa asko bete ditzakegu.

**Shoulder Symptom Modification Procedure [SSMP] v6**  
www.LondonShoulderClinic.com

Name: \_\_\_\_\_ DOB: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Symptomatic movement, activity or posture

#1: \_\_\_\_\_  
#2: \_\_\_\_\_  
#3: \_\_\_\_\_

Change / improvement:

None	Worse	Partial	Complete	Comment
------	-------	---------	----------	---------

[1] Thoracic Kyphosis  
Thoracic extension  
Taping

[2A] Scapular Position  
Elevation  
Depression  
Retraction  
Posterior tilt  
Other  
Combinations

[2B] Winging Scapula n/a

[3] "Humeral Head" Procedures  
Manual stabilization  
Taping  
Depression - flexion  
Depression - abduction  
Depression - flexion (opposite)  
Depression - abduction (opposite)  
Eccentric flexion  
Eccentric abduction  
External rotation  
Internal rotation  
AP | AP with inclination  
PA | PA with inclination  
Other

[4] Additional

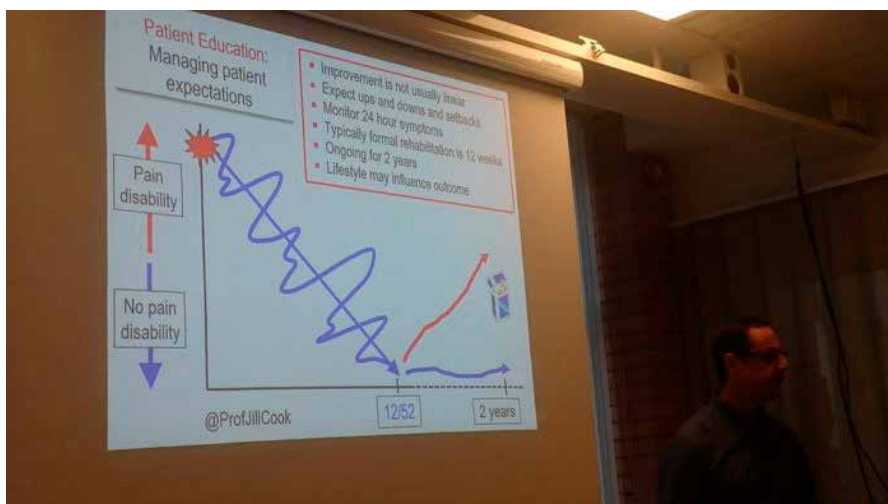
Abbreviations: P = pain, W = weak, S = slight, D = dislocation, N/A = not applicable, + = positive, - = negative / absent, PT = patient, T = therapist, I = increase, D = decrease  
www.LondonShoulderClinic.com v6 (2016)

Ez badugu sorbaldaren egoera hobetzen duen testik aurkitzen, esklusioz, errotatzaileren mahukatxoarekin lotutako mina balitz bezala tratatuko genuke.

## B) ROTATOR CUFF RELATED SHOULDER PAIN

Ezin da jakin % 100eko ziurtasunarekin errotatzaileren mahukatxoko benetako arazo bat diagnostikatzen ari garen; izan ere, esklusioz lortzen dugun tratamendua da, algoritmoa aplikatu eta minaren sintomak aldatu dituen test bat aurkitzen ez denean. Hainbat diagnostiko izan ditzakegu sorbaldako minarekin lotuta eta errotatzaileren mahukatxoarekin zerikusia dutenak; izan ere, termino horrek bere barnean hartzen ditu ematen diren diagnostikoak: errotatzaileren mahukatxoaren tendinopatia/tendinosis, supraespinosoaren tendinitisa/tendinopatia/tendinosis, errotatzaileren mahukatxoaren apurketa partziala edo osoa, burtsitis subakromiala, nerbio-estutze subakromialaren sindromea, sorbaldaren nerbio-estutze sindromea, min subakromialaren sindromea, sorbalda mingarriaren sindromea, etab.

Zenbait ikerketak erakutsi dute ariketa-



programa graduatu bat ebakuntzak bezain eraginkorra dela errotatzaileren mahukatxoko arazoak konpontzeko. Fisioterapia-programak batez beste 12 asteko iraupena du mota horretako sorbaldetarako. Aurki daitezkeen arazo handi bat pazienteak ariketekin duen atxikidura da. Ariketak erakargarri egin behar dira, baina ez da beti erraza izaten. Uste da teknologia berrieekin, 3D betaurrekoekin eta jolasekin ariketak erakargarriago egingo direla. Gainera, saiatu behar da pazienteak ariketa zehatz bat egiteko arrazoia eta ariketarekin lortu nahi dugun progresioa ulertzen; izan ere, horrela, pazienteak egin nahi dugunaren zentzua ulertzen du. Halaber, pazienteak ulertu behar du mina ez dela linealki desagertuko, gorakadak eta beherakadak egongo dira, eta ohikoena 12 fisioterapia-aste diren arren, zenbait kasutan bi urtera arte luzatzen dela. Gainera, ikusi da ohitura txarrek mina handitzen dutela.

Gaur egun, pazienteei oraindik ere azaltzen zaie kasuen % 95en akromiona dela errotatzaileren mahukatxoko patologien errudun, Neerek 1972an egin zuen ikerketa baten arabera.

Errotatzaileren mahukatxokoari lotutako sorbaldako mina kudeatzeko printzipioak honako hauek dira: heziketa, atsedan erlatibo (edo kargaren maneia) eta ariketa progresiboak egiteko programa. Aurki ditzakegun aurkezpen klinikoak honako hauek dira: NARRITAKORRA, EZ NARRITAKORRA eta AURRERATUA eta aurkezpen bakoitzak bere abordatzea dauka, dagozkion isometrikoekin, eszentrikoekin eta kontzentrikoekin.

Jeremy Lewisek aipatu du tendoiaren patologia haustura baten antzera tratatu behar dela, eta pazienteak hori jakin behar du.

## C) MINA SORBALDAKO ARIKETAK EGITEAN

Paziente asko arduratzen dira sorbaldako ariketak egitean mina nabaritzen dutenean. Oso garrantzitsua da jakitea sorbaldako muskuluak eta tendoiak oro har oso indartsuak direla eta errotatzaileren mahukatxoko ariketak egitean (gehien bat) mina sentitzeak ez duela sorbalda kaltetuko. Ariketen programaren hasieran, interesgarria izan daiteke ariketak mina eta nekea sentitu gabe egitea, ariketekin hasteko mailarik onena lortzeko. Progresioan, ikerketak erakutsi du min apur bat sentitzeak errehabilitazioan lagun dezakeela. Baina min horrek ez luke handitu beharko gauean edo hurrengo egunean; beraz, 10etik Oтик 3ra bitarteko mina egokia da.

## D) MUGIMENDU FUNTZIONALAREN BILA

Behin pazientearentzat ona den ariketarako sarbidea izanda, pixkanaka ariketa motan, dosian, kargan... aurrera egin behar dugu, pazienteak mugimendu funtzionala izan arte.

Kontrol motorreko ariketak funtsezkoak dira output motorrerako, mugimendu koordinaturako eta exekuzio-akatsen zuzenketarako.

Kontrol motorra propiozepzio eta kokapen artikularraren norabidearen bidez neurtzen da; hala ere, gutako

gehienok bideo honek erakusten digun kontrol sentsoriorra dugu: <https://youtu.be/LZ2ss1Rbpw0>

## ZER ERAMATEN DUGU KLINIKARA



“*Motibatu zure pazientea. Bilatu hobetzen duena. Erakutsi egiten. Batzuetan, asko konplikatzen gara. Luis Torija*”

### 1. ITXARONGELA

Tratamenduaren emaitzarik onenak lortzen dira pazienteek autogestiorako beharrezko baliabideak dituztenean, baikorrak direnean eta normalean jarduera fisikoa egiten dutenean. Gutxi gorabehera pazienteen erdiek ez dituzte ulertzen osasun-langileak, eta, hori ikusita, interesgarria da herritarrek duten osasun-hezkuntza hobetzea. Jeremyk egiten digun proposamenetako bat da itxarongelak hobetzea, leku abegitsuak izan daitezen, non hasieratik hezi daitekeen, Youtubeko bideoen bidez; izan ere, badakigu min muskuloesketikoa hobetzeko askotan bizitza-estiloa hobetu behar dela.

- Nola utzi erretzeari
- Nola lo egin hobeto
- Hobeto jan
- Estresaren kudeaketa
- -23 ordu eta erdi: <https://>

[www.youtube.com/watch?v=wYwHlKpQmqQ](https://www.youtube.com/watch?v=wYwHlKpQmqQ)

- Lunbarreko mina: <https://www.youtube.com/watch?v=BOjTegn9RuY>

Bideoak ikusi ostean, bi galdera nagusi daude: zein izan da bideo honetako mezu nagusia eta zer ez duzu ulertu?

Pazientea itxarongelan jasoko dugunean, ondo dago berarekin interesatzea, eta ez bakarrik bere patologiarekin: zer moduz bidaia honaino?, etab.

Argitu behar dugu nola nahi dugun guri deitzea, nola deituko diogun guk berari, profesionalak izan behar dugu, kontsultan eszeneratzea, bere arazoa askatasun osoz kontatu diezagun eskatzea; izan ere, badakigu paziente gehienek 3 minutu baino gutxiagoan egiten dutela (kronikoek izan ezik). Eta “zerk uste duzu eragiten duela zure mina?” galdera funtsezkoa izan daiteke; izan ere, erantzuna “C5-C6ko higadura” bada, informazio hori kanpotik etorri da, eta interesgarria izan daiteke horri buruz hitz egitea. “Zer espero duzu gaurko tratamendutik?”, “Zer uste duzu izango dela funtsezkoa zure hobekuntzarako”, “Zenbat denbora uste duzu beharko duzula berreskuratzeko?”, “Sorbaldak zure bizitzan duen eragina hobeto ulertzeko jakin behar dudan zerbait dago?”. Beti egin behar da feedbacka, ondo ulertu dugula egiaztatzeke, eta, azkenik, honako galdera hau egin behar diogu pazienteari: “zer iruditzen zaizu proposatu dizudan tratamendua?”.

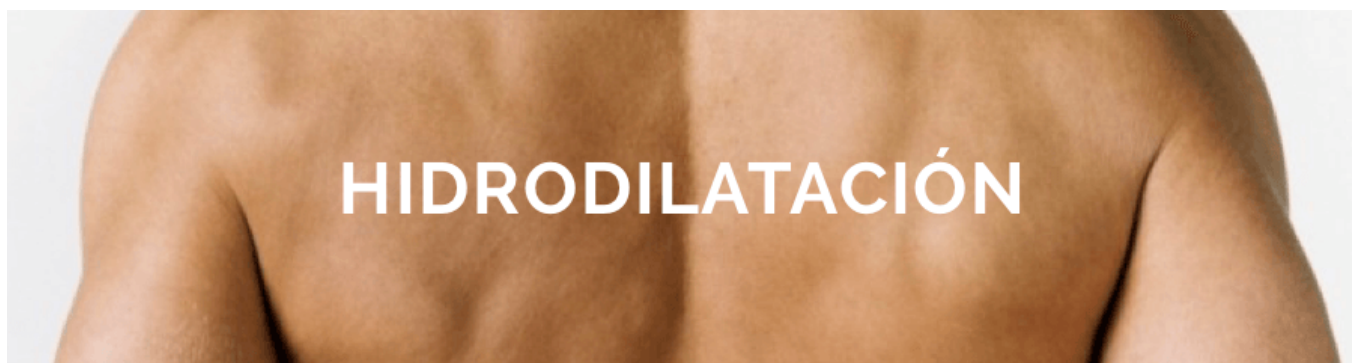
### 2. SORBALDA IZOZTUA

Dupay doktorea izan zen lehenengoa sorbalda izoztuari buruz hitz egiten, 1872an. 30eko hamarkada arte, uste zen bere hipotesia egia zela eta sorbalda izoztuaren kausa burtsarekiko atxikipena zela.

Coldman doktoreak esan zuen kapsula zela atxikita zegoena sorbalda izoztuan. Horretarako, lau paziente tratatu zituen haiek 23 orduz zintzilik edukita, eta, jarraian, ordubeteko atsedendia zuten, non Coldmanen pendularrak egiten zituzten. “Tratamendu” horren ostean, lau pazienteek esan zuten guztiz hobetu zutela. Gaur egun, azaltzen da kapsula atzeratua sorbalda izoztuaren ondorio dela, baina, benetan, burtsaren atxikipenaren hipotesia da hipotesirik sinesgarriena.

Sorbalda izoztuaren kausak jatorri traumatikokoak, iatrogenikokoak (kirurgia ostean), diabetesaren ostekoak edo idiopatikokoak dira. Hala ere, sorbalda izoztu guztiak berdin tratatzen jarraitzen dira, eta ikertu beharko litzateke hori den hurbileketarik onena kasu guztietarako. Sorbalda izoztuak tratatzen espezializatua den unitate batean lan egiten duen Jeremy Lewisen arabera (kontuan izanda Ingalaterran fisioterapeutek medikamenduak eman ahal dituztela, Rx eta RMN eska dezaketeela eta infiltrazioak egin ditzatekeela), ebidentzia handieneko tratamendua honako hau da eta ordena berean:

- Erradiografia: % 50 baino mugapen handiagoa badu kanpo-errotazioan (bai aktiboan eta bai pasiboan), uste dezakegu sorbalda izoztu baten aurrean gaudela, beti ere erradiografia normala bada. Erradiografia beharrezko baldintza da sorbaldak mugapen hori duenean, nekrosi abaskularrak, osteosarkoma edo luxazioak alde batera uzteko.
- Tratamendurako aukerarik onena lidokainaren infiltrazio ekogidatua da, bai artikulazioan eta bai





burtsan.

- Infiltrazioaren ostean, fisioterapia arina egin behar da, autopasibo lagunduak pilates baloi batekin, autolagunduak, etab.
- Hidrodistentzio ekogidatua (30 ml kloruro sodiko) + estiramendu bidezko fisioterapia.

Jeremy ohituta dago zenbait herrialdeetan medikuak ikasle izaten eta beste herrialde batzuetan medikurik ez egoteak harrizten du. Medikuek paziente bat fisioterapeutagana bidaltzean egin ohi duten komentarioetako bat honako hau da: “ez badizu laguntzen, ebakuntza egingo dizut eta tendoi hautsi hori konponduko dizut” (adibidez). Mota horetako komentarioen ondorioz, pazienteak itxaropen gutxirekin datoz fisioterapeutengana (“tendoi haustura bat konpontzeko bide bakarra kirurgia da”) eta uste dute kirurgia tratamendurik onena dela eta fisioterapia bigarren mailako tratamendua.

“Nola bilakatu ahal da sistema ez badago komunikaziorik fisioterapeuten eta medikuen artean? Jeremy Lewis.

Sorbaldan izoztuaren kasuan, mediku-fisio lankidetzak osoa izan behar du, eta are gehiago gurea bezalako herrialde batean; izan ere, infiltrazioak ez daude fisioterapeuten eskumenen artean, eta konbinatutako tratamendua da onena.

Sorbaldan izoztuan eraginkortasun handiena erakutsi duten ariketek konbinatu egiten dituzte aurretik atzerako presioekin egindako errotazioak eta erresistentziarekin lan egitera bideratutako progresioak.



[www.LondonShoulderClinic.com](http://www.LondonShoulderClinic.com)

### 3. LONDON SHOULDER CLINIC

Webgune honetan, aukera dugu beheko gorputz adarretarako screening testa, ariketak... deskargatzeko. Gomendagarria da begirada bat ematea.

“Complete change to the way I think about shoulders. Jeremy Lewisen kurtso batera joandako baten balorazioa.

### Testu honen informazioari eta iturriei buruzko datu gehiago.

1. <https://hacia-una-fisioterapia-basada-en-la-evidencia.webnode.es>
2. Dr. Jeremy Lewis PhD FCSP  
Consultant Physiotherapist Professor of Musculoskeletal Research  
Sonographer  
Independent Prescriber  
Bachelor or Applied Science (Physiotherapy), Postgraduate Diploma in Musculoskeletal Physiotherapy, Postgraduate Diploma in Sports Physiotherapy, Postgraduate Diploma in Biomechanics, Masters in Science (Manipulative Therapy), Injection Therapy (Practice Certificate), PhD, Postgraduate Certificate in Diagnostic Imaging (Ultrasound), Independent Prescriber (Practice Certificate).
3. Jeremy Lewisek INFOMPTen emandako hitzaldia 2016an: <https://youtu.be/XEy5k6GBYZ4>

Juan M<sup>a</sup> Morales Aizpun  
562. elkargo-kidea COFPV

Goretti Aranburu Guenaga  
15. elkargo-kidea COFPV

Elkarberri hiruhileko aldizkarian artikuluak edo iritziak argitaratzea erabat doakoa da Euskadiko elkargokide guztientzat.

Artikulu bat argitaratu ahal izateko, nahikoa aurrerapenaz bidali behar zaio Komunikazio, Publizitate eta Protokolo Batzordeari, eta honek, Gobernu Batzordearen oniritzia jasotakoan, tarteren bat dagoen aldizkariaren hurrengo alean txertatuko du. Argitaratu ondoren, itzulpenarekin batera esekiko da Elkargoaren webgunean ([www.cofpv.org](http://www.cofpv.org)).

La publicación de artículos o de opiniones en la revista trimestral Elkarberri es un servicio totalmente gratuito para todos/as los/as colegiados/as del País Vasco.

Para poder publicar un artículo es necesario que sea remitido con suficiente antelación a la Comisión de Comunicación, Publicidad y Protocolo, la cuál una vez obtenido el visto bueno de la Junta de Gobierno, lo incluirá en la siguiente revista disponible. Una vez editado, se publicará con la traducción correspondiente en la web colegial ([www.cofpv.org](http://www.cofpv.org)).

# Pazienteen Segurtasuna eta Epaiak

Artikulu-iruzkin honetan, pazienteen segurtasunari buruzko doktorego-tesi batean agertutako hainbat datu interesgarriren berri emango dizuegu; ziur horietako batzuek harritu egingo zaituztela. Hala ere, Pazienteen Segurtasunerako Elkargoko Batzordeko kideok hainbat kontu aipatu nahi ditugu Euskadiko araudiaren egungo garapenari buruz.

Lehenik eta behin, azpimarratu nahi dugu pazienteen segurtasuna bermatzeko planak egin behar dituzuela, batez ere Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak zentroei eskatzen dien funtzionamendu- eta instalazio-

baimen administratiboak berritze aldera; bigarrenik, gogorazi nahi dizuegu EFEOko Pazienteen Segurtasunerako Elkargoko Batzordeko kide egin zaitezketela, eta batzorde horrek diseinatutako tresnak eta erremintak erabili. Elkargoaren webgunean sarreratxo hau xehetasun handiagoz azaltzen duen informazioa aurki dezakezue.

Orain, joan gaitezen iruzkinera. Tesiaren egilea Priscila Giraldo Matamoros doktorea da, eta hau da izenburua: pazienteen segurtasunari buruzko osasun-estrategiaren alderdi juridikoak, Bartzelonako Unibertsitate

Autonomoak 2016an editatua, medikuntzako doktore-maila lortzeko.

Doktorego-tesiak lau artikulu independente aztertzen ditu, 2002 eta 2012 bitartean Estatu Batuetan (zehazki, Massachusettsen) eta Espainian osasun-gaiak direla eta egon diren epaiak alderatzeko. EFEOko Elkargoko Batzordeak honako ondorio hauek hartu ditu kontuan, beste batzuen artean:





1. Tesiaren arabera, osasun-arretan zehar egondako akatsak hirugarren heriotza-kausa dira Estatu Batuetan.
2. Garrantzitsua da tratamendu okerra ematek edo konplikazio sanitariotik eratorritako gertakaria edo arazoa pazienteak zuen gaixotasunetik bereiztea. Horrez gain, esaten du osasun-arretatik eratoritzen den eta pazienteari lesio fisikoak edo psikologikoak eragiten dizkion gertakari bat dela, lesio horiek aldi baterakoak nahiz behin betikoak izan. Halaber, kalterik eragiten ez duten edo ia ondorioz ez duten gertakariak ere aintzat hartu behar dira, eta asistentzia-praktika seguruak gomendio formalizatu esplizitu multzo gisa definitzen dira, bai estatu barruan, bai nazioartean; gomendio horiek orokortu egin daitezke (hainbat asistentzia-esparrutan aplikatu daitezke) eta egiaztatuta dago pazientearen arriskuak murrizteko eragingarriak direla eta martxan jarritz gero pazientearen segurtasuna hobetzeko aukera handia dutela.
3. Tesian garrantzi handia ematen zaio akatsa egin duen profesionalaren lan-testuinguruari, elementu edo datu horrek osasun-arreta kaltetu baitezake.
4. Doktorego-tesian azpimarratzen da adina axolagabekeriekin erlazionaturiko faktore bat dela eta, adinez zenbate eta nagusiagoa izan, iruzkin honetan aztertzen ditugun akatsak

egiteko aukera gehiago daudela.

5. Hainbat epaik osasun-zentroei erantzukizuna eskatzen zieten lesioa zuten pazienteek infekzioak-kalteak ez jasotzeko beharrezko neurriak ez jartzeagatik (2017ko apirilaren 25eko epaia, Epaitegi Goreneko 3. aretoarena; 2015eko irailaren 27ko epaia, 2. aretoarena, eta 2012ko apirilaren 3ko epaia, 3. aretoarena).
6. Zenbait ikerketak adierazten dute arazo edo gertakari desegokien eraginez jarduera judizialtan nahasita egongo diren profesionalen kopurua % 30 ingurukoa dela Espainian.
7. Doktorego-tesiak Estatu Batuen eta Espainiaren artean egiten duen azterketa jurisprudentzial alderatzaileak emaitza hau dakar argitara: Estatu Batuetan Espainian baino askoz ere epaiketa gehiago daude alor honetan; hala ere, epaiketak aurrera egiteko aukerak txikiagoak dira. Espainian, erreklamazioen zenbatekoak askoz ere handiagoak dira eta epaiketen iraupena zazpi, ia zortzi, urtekoa da, batez beste. Tesian aztertzen diren jurisprudentzia-errepertorioetan hautemandako kalteordain altuena zazpi milioi euro eta erdikoa da, eta psikiatriaren arloan izan zen.
8. Tesian egiten diren Estatu Batuen eta Espainiaren arteko jurisprudentzia-alderaketa sistematikoen arabera, diagnostikoa da

osasungintzan egiten diren akatsen puntu kritikoa, bai diagnostikoa okerra delako, bai diagnostikoa berandu egiten delako. Hala, tesiak esaten du premiazkoa dela osasungintzako diagnostikoak hobetzea.

Artikulu-iruzkin hau amaitzeko, nahi bakarria dugu, martxan dauden estrategia sanitarioen helburua ere badena: guztien artean praktika asistentzial ahalik eta seguruena izatea fisioterapiako zentroetan, euskal herritarren onerako. Hala, akatsak zerora murriztea posible ez bada ere, osasun-sistema baten helburua izan behar da pazienteak kaltetzen dituzten akatsak zerora murriztea.

**Asesoría Jurídica  
del COFPV**

El objetivo del servicio de Asesoría Jurídica es prestar asesoramiento jurídico tanto al colegiado/a como a la Junta de Gobierno en todo lo relacionado directa o indirectamente con el ejercicio profesional de la Fisioterapia.

El asesoramiento abarca las siguientes áreas del Derecho: civil, penal, sanitario, sancionador, administrativo, laboral, fiscal, financiero, inmobiliario, comunitario, societario y mercantil. Cabe destacar que las consultas más comunes realizadas entre nuestros/as colegiados/as son: Traspasos y puesta en marcha de centros de fisioterapia, Docencia, Convenios, RETA, Seguro de Responsabilidad Civil, LOPD, IRPF, Trabajo en el extranjero, Osakidetza, Ley medios de pago, Tarifas, Seguro Accidentes, Convenio Colectivo, Traslados a otros Colegios.

Este servicio es gratuito para los/as colegiados/as, e incluye únicamente el asesoramiento; no se incluye, por tanto, la elaboración de documentos, ni la personación del asesor ante los tribunales, organismos, inspecciones, etc., que en el caso de utilizarse serían facturados por el asesor jurídico en la cuantía que hubiese acordado particularmente con el o la colegiada.

Para utilizar este servicio de asesoría es necesario concertar previamente la consulta mediante llamada telefónica a la Secretaría del colegio, mediante fax o por correo electrónico.

El horario de Asesoría Jurídica es:  
Lunes: 17,00 a 21,00 horas  
Martes: 15,30 a 19,30 horas  
Viernes: 9,30 a 14,00 horas



**Letrado: D. Severino  
Setién Álvarez**  
Tel.: 94 402 01 55  
e-mail:  
setien@cofpv.org

# administración informa

## administrazioak jakinarazten du

Estimado/a Colegiado/a:

Desde Administración te recordamos lo siguiente:

- Debido al horario de verano, el horario del COFPV en julio de 2019 (del 8 al 26 de julio) será el siguiente:
  - Lunes a Jueves: De 09:00h a 17:30h (1, 2, 8 y 9 de julio hasta 19:00h)
  - Viernes: De 8:00h a 15:00h
- El horario del COFPV en agosto de 2019 (desde el 29 de julio), será:
  - De lunes a viernes: De 8:00h a 15:00h (del 19 al 22 de agosto hasta las 14:30h)
- El COFPV cerrará el 25 y 31 de julio y el 15 y 23 de agosto de 2019 por ser fiestas locales.

**Administración del COFPV**

Elkargokide hori:

Administraziotik hauxe gogorarazi nahi dizugu:

- EFEOeko udako ordutegia dela eta, uztaileko ordutegia (uztailaren 8tik 26a artekoa) ondorengoa izango da:
  - Astelehenetik ostegunera: 09:00etatik 17:30etara (Uztailaren 1, 2, 8 eta 9an 19:00etara)
  - Ostiraletan: 08:00etatik - 15:00etara
- EFEOeko ordutegia abuztuan (uztailaren 29tik) ondorengoa izango da:
  - Astelehenetik ostiralera: 08:00etatik - 15:00etara (abuztuaren 19tik 22a arte 14:30etara arte izango da)
- EFEOa 2019ko uztailearen 25 eta 31an eta abuztuaren 15 eta 23an itxita egongo da, herriko jaiak direlako.

**EFEOeko Administrazioa**





# tablón de anuncios

## iragarki-taula

Se alquila local apropiado para consulta de fisioterapia, a pie de calle junto al ayuntamiento de Basauri. 30 metros cuadrados distribuidos en dos espacios, zona de espera y baño.  
[Interesad@s](mailto:Interesad@s) llamar al teléfono 652719625

Se alquila 1 Despacho en DONOSTIA-S.S. en Centro Médico completamente Reformado, Equipado y en Actual Funcionamiento para Profesionales Sanitarios FISIOTERAPEUTAS CON PERFIL O EXPERIENCIA EN ECOGRAFÍA MUSCULOESQUELÉTICA. Muy Céntrico. Portal sin Barreras Arquitectónicas. Dos ascensores. Edificio de hormigón. EL Centro dispone de Recepción, Sala de Espera, 6 salas todas exteriores y con balcón y dos baños uno de ellos con ducha. Posibilidad de alquilar el despacho con diferentes modalidades.

- Despacho amueblado (Mesa, Sillón, 2 sillas, Armario, Hilo musical) de 14m2.
- Servicio de Recepción al cliente en horario de Lunes a Viernes 09: 30 a 13: 30 y de 15: 30 a 19: 30h. y los sábados de 10: 00 a 13: 00h.
- Sala de espera amueblada 18m2.
- 2 Baños comunes.
- Gastos de luz, agua, internet, posibilidad

de publicidad en página web...

- Office café.
  - El Centro dispone de licencia de actividad.
  - Registro Sanitario para los profesionales que lo necesiten.
- Posibilidad de ver las instalaciones sin compromiso.  
 Interesados llamar al tel. 671650903 o escribir a [juncal@centromedicosanmartin.com](mailto:juncal@centromedicosanmartin.com)

Se traspasa consulta de fisioterapia en Leioa (cerca del metro). 47m2  
 Contacto 615732103

Se alquila gabinete con camilla para fisioterapeuta en edificio centrico y singular de Bilbao  
 TEL.: 636 937 834 / 944 79 03 66

Se alquila despacho en el centro de Bilbao a un fisioterapeuta 2/3 días a la semana. El despacho es muy amplio, está a pie de calle y está completamente equipado.  
[Interesad@s](mailto:Interesad@s) enviar CV a [info@grupobiomek.com](mailto:info@grupobiomek.com), poniendo en el asunto "oferta Bilbao fisioterapia"

# ARNASTEKO LAGUNTZA



# ofertas de empleo

## lan eskaintzak

### álava araba

Se precisa fisioterapeuta a partir de Septiembre para clínica en Vitoria. Buscamos una persona responsable, eficiente y trabajadora. Se valoraran conocimientos de pilates. Se ofrece buen ambiente y crecer profesionalmente. **Para mas información sobre las condiciones mandar el curriculum a: [empleofisioterapia@outlook.es](mailto:empleofisioterapia@outlook.es)**

El centro de fisioterapia Nassaia precisa incorporar a su plantilla un fisioterapeuta. Se valorarán conocimientos en osteopatía. La incorporación sería a partir de septiembre. **Interesados enviar curriculum a: [nassaia@gmail.com](mailto:nassaia@gmail.com) o contactar con nosotros en el 945197776**

Buscamos fisioterapeuta para incorporación inmediata en nuestro centro, situado en Vitoria Gasteiz. 25 horas semanales (lunes, miércoles y viernes en horario de 9 a 14 y martes y jueves de 16 a 21 horas). Bien remunerado. Se valorarán conocimientos en terapia manual, fisioterapia invasiva e impartición de clases colectivas (pilates y gimnasia abdominal hipopresiva). **Interesados: enviar currículum vitae a [info@kinee.es](mailto:info@kinee.es)**

Buscamos fisioterapeuta para nuestro centro iacenter en Vitoria. Centro multidisciplinar de ámbito privado, con sede dentro de un centro deportivo. Perfil: Fisioterapeuta con perfil para locomotor, terapia manual, deporte... Se valora conocimientos extra en terapia manual, SDM y punción seca. Jornada: contrato laboral a tiempo parcial 20h/ semana, con perspectiva a aumento de jornada en base a la demanda progresiva. Miércoles, jueves y viernes 18:00- 22:00. Sábado: 10:00-13:00. Resto de horas a convenir. Inicio del contrato: Primer periodo formativo en Julio. Inicio de horario normalizado en septiembre. **Interesad@s mandar CV a [info@iacenter.es](mailto:info@iacenter.es)**

Fremap mutua colaboradora con la Seguridad Social, precisa contratar fisioterapeuta para el periodo estival. **Contacto: [agustin\\_trigo@fremap.es](mailto:agustin_trigo@fremap.es)**

### gipuzkoa

Fisioterapeuta bat lan egiteko orioko kontsulta pribatu batean. **Kontaktua: [Laxapi\\_17@hotmail.com](mailto:Laxapi_17@hotmail.com)**

Fisioterapeuta baten bila gabiltza, Bergarako zentro baten lan egiteko (paziente partikularrak). **Informazio gehiagorako idatzi [oreka\\_bergara@hotmail.com](mailto:oreka_bergara@hotmail.com) helbidera.**

Se necesita fisioterapeuta en Hernani para incorporación a partir de septiembre. Se ofrece un contrato a media jornada en horario de tardes, que se irá aumentando hasta realizar la jornada completa. Se valorará experiencia laboral, conocimientos de osteopatía y punción seca. **Interesados mandar currículum a [agoira@hotmail.com](mailto:agoira@hotmail.com)**

Urretxuko rehabilitazio zentru baten fisioterapeuta bat behar da Abuztuan goizez lan egiteko. **Interesatuak bidali curriculum honako helbide honetara: [zuzendu@zuzendu.com](mailto:zuzendu@zuzendu.com)**

Buscamos nuev@ fisioterapeuta para formar parte de nuestro equipo. Contrato de larga duración. No es necesario tener mucha formación ni experiencia, solo ganas de trabajar y mejorar como profesional. **Si buscas un sitio donde ir creciendo mándanos tu cv a [buscamosnuevofisio@gmail.com](mailto:buscamosnuevofisio@gmail.com)**

Centro de Fisioterapia en Errenteria busca fisioterapeuta para cubrir varios períodos de vacaciones. **Interesad@s enviar por favor CV a [onbide@onbide.com](mailto:onbide@onbide.com)**

Se necesita Fisioterapeuta para centro de Atención Temprana en Eibar. Convenio del Sector de Intervención Social de Gipuzkoa. Se valorará dominio de Euskera, experiencia con niños/as, formación en Psicomotricidad. **Enviar C.V. a [info@cerelenpsico.com](mailto:info@cerelenpsico.com) o ponerse en contacto en el tlf. 652250245 (Iñaki)**





## bizkaia

Buscamos Fisioterapeuta Pediátrica/o con Master o experiencia contrastada en Atención Temprana para trabajar a partir de Septiembre en nuestro Centro de Atención Temprana en Bilbao.

Interesados llamar al Teléfono 944152730

Durangoko errehabilitazio zentro bat fisioterapeuta euskaldun baten bila dabil lehen bait lehen lanean asteko

Kontaktua: [rehab.amatza@gmail.com](mailto:rehab.amatza@gmail.com)

Se busca fisioterapeuta para centro de fisioterapia de Orduña. Se valorará experiencia previa.

Contrato indefinido.

Incorporación en septiembre.

Contacto: [Gorobelfisioterapia@gmail.com](mailto:Gorobelfisioterapia@gmail.com)

Clinica de fisioterapia en Galdakao necesita fisioterapeuta. Para trabajar a jornada completa (35 horas), en turno de mañana o de tarde (de 08:00 a 15:00 horas o de 14:00 a 21:00 horas), alta en la Seguridad Social.

Contacto: [galdakao@bizkaifisios.com](mailto:galdakao@bizkaifisios.com)

Se busca fisioterapeuta para centro en Bilbao. Trabajamos sólo con pacientes particulares, tanto trauma como suelo pélvico y embarazo.

De lunes a viernes en horario de tarde (16.00h a 20.00h o 17.00h a 21.00h).

Imprescindible formación en pilates. Se valorará formación complementaria en gimnasia abdominal hipopresiva, atm, suelo pélvico, osteopatía, yoga...

Incorporación prevista para Octubre-Noviembre, con intención de ampliar horario y formar parte de la plantilla a largo plazo.

Interesad@s, mandar currículum a [fisioterapiarekalde@gmail.com](mailto:fisioterapiarekalde@gmail.com)

Consulta de Fisioterapia de Gernika precisa fisioterapeuta para comenzar a trabajar en septiembre.

Por favor enviar CV a [fisio.2019@yahoo.com](mailto:fisio.2019@yahoo.com)

Se necesita fisioterapeuta con formación en suelo pélvico para clínica en Bilbao.

Se valorará conocimientos en fisioterapia Pediátrica.

Enviar cv a [arantzacb@yahoo.es](mailto:arantzacb@yahoo.es)

Clínica de fisioterapia y Pilates asentada en el centro de Bilbao con más de una década de funcionamiento y con proyectos futuros en marcha, precisa a partir de octubre de fisioterapeuta colegiado con formación en terapia manual y pilates terapéutico. Se valorará experiencia con máquinas Pilates. Comienzo de contrato con alta en SS de 20hrs (tardes L-J), o autónomo, ampliable a jornada completa según vaya aumentando cartera de cliente.

Posibilidad de formación continuada en área de Pilates Terapéutico con maquinaria específica y disponibilidad de área fitness para entrenamiento funcional.

Interesados enviar CV a [info@terapilates.com](mailto:info@terapilates.com)

Se necesita fisioterapeuta para trabajar 2 o 3 días por semana a las tardes, para cubrir pacientes y clases de pilates. Posibilidad de contrato SS o autónomo.

Se valorará experiencia previa y formación adicional como en: deportiva, pilates, manual...

Contacto: [physioelitesport@gmail.com](mailto:physioelitesport@gmail.com)

Centro de salud de la margen derecha precisa incorporar a su equipo a fisioterapeuta con capacidades terapéuticas en readaptación deportiva.

Se valorarán conocimientos en Pilates, ejercicio correctivo y otro tipo de actividades dirigidas.

Para más información y condiciones de trabajo: [fisio@protonmail.com](mailto:fisio@protonmail.com)

La Residencia con centro de día Bizkotxalde de Basauri necesita fisioterapeuta para cubrir vacaciones en las siguientes fechas:

Del 9 al 29 de julio, primera quincena de agosto y primera quincena de septiembre.

La jornada es al 100%.

Es necesario estar colegiado/a valorándose la experiencia con personas mayores.

Los interesados pueden enviar CV a: [direccion@residenciabizkotxalde.eus](mailto:direccion@residenciabizkotxalde.eus)

Se precisa fisioterapeuta para centro situado en Amorebieta. Incorporación inmediata en julio y continuidad en nuestro centro después del verano.

Interesados mandar curriculum a [aizenfisio@gmail.com](mailto:aizenfisio@gmail.com)

Empresa privada de Rehabilitación y Fisioterapia Domiciliaria, busca a un/una fisioterapeuta colegiado/a con formación en Fisioterapia Neurológica, Aparato Locomotor, Respiratoria, Personas Mayores y en terapia manual especializada. Se valorará la experiencia profesional y otros conocimientos. Condiciones generales:

Jornada de mañanas. Posibilidad de realizar jornada completa, según necesidades. Posibilidad de Indefinido.

Incorporación e inicio inmediato (1 Julio 2019).

Si estáis interesados/as remitir CV a la siguiente dirección de correo electrónico: [info@rhbdomiciliaria.com](mailto:info@rhbdomiciliaria.com)

Fisioaetxean, empresa dedicada a servicios de fisioterapia a domicilio busca un fisioterapeuta para los meses de julio, agosto y septiembre con posibilidad de prorrogar el contrato a partir de octubre. Contrato en régimen general de 6horas y en horario a convenir por ambas partes.

Interesados enviad curriculum a [info@fisioaetxean.com](mailto:info@fisioaetxean.com)

Se busca fisioterapeuta para sesiones de Equinoterapia para el curso 2019/2020. Se valorarán conocimientos en neurología y posibilidad de hacerse autónomo.

Contactar con Sofia. Móvil:685727678

Mail: [sofabilbo@gmail.com](mailto:sofabilbo@gmail.com)

Buscamos fisioterapeuta para centro en Bermeo (Bizkaia). Jornada completa.

Interesad@s enviar CV a [info@lamerafisioterapia.com](mailto:info@lamerafisioterapia.com)

Se busca fisioterapeuta colegiado, para incorporación inmediata a jornada completa.

Contacto: [fisioterapiasendebi@gmail.com](mailto:fisioterapiasendebi@gmail.com)

# nuevos colegiados

## elkargokide berriak

El Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco desea dar la bienvenida a los/as nuevos/as colegiados/as.  
**¡Bienvenidos!**

Euskadiko Fisioterapeuten Elkargo  
Ofizialak ongietorria eman nahi  
die elkargokide berriei  
Ongi etorri!

### álava araba

2962	Amaia Castroviejo Abascal
3374	Itxaso Valluerca García
3378	Estibaliz López de Ciordia Arrieta
3384	Dorleta Iturricha Arnal
3393	Sandra Villar Arceredillo
3401	Carla Carracedo Culebras
3410	Irati Iñurrieta Garmendia
3430	Julen Mendiguren Alonso
3431	Mireia Berruezo Quera

### bizkaia

1982	Tamara Calvo Barco
2053	Iñigo Muñecas Rodríguez
2329	Franklyn Stiven Olivares González
3065	Kerman Porsset Arrutia
3372	Aitor Araujo Gómez
3373	Ibone Hidalgo Saenz de Buruaga
3376	Laura Colmenar Álvarez
3381	Maiteder Martín Arana
3382	Danel EtxeberriaGómez
3386	Guillermo De Oleaga Pont
3388	Borja Fernández Landín
3390	Iñaki Rafael Lezamiz
3391	Mikel Stevenson Arantzamendi
3392	Andrea Díaz García
3400	Leire Carbajo Barruetabeña
3402	Germán Fernández Marín
3403	Asier Fernández Mateos
3404	Iñigo Pérez García
3405	Zalao Moreta Galindo
3409	Imanol Saez Belerda
3411	Andrea Martínez Tomé
3412	Sara Cormenzana Oribe
3414	Joana Ansola Aretxabaleta
3415	Markel Esain Castañares
3416	Amaia Diez González
3417	Enrique Pérez Rioja
3418	Haizea Torres Orrantía

3422	Sarai Bermejo García
3423	Aitor Ateka Barrutia
3427	Naiara Porras Sánchez
3432	Andrea Fernández Orbea
3433	Kepa Alvarez Del Amo
3435	Claudia Martinez Irastorza

### gipuzkoa

1375	Edurne Albizu San Martín
3375	María Inmaculada Ruiz de Argandoña Iribar
3377	Laurent Etchebarne
3379	Julen Lazcanotegui Ramos
3380	Laura Calatayud Satorres
3383	Asier Cavallé Goya
3385	Marylena Urrea Orozco
3387	Erika June Gomara Bereciartua
3389	Uxue Mendizabal Echeverria
3394	Jon Requejo Villalain
3395	Saioa Losada Rodriguez
3396	Olatz Amundarain Agiriano
3397	Xabier Aranburu Luluaga
3398	Jon Moreno Benito
3399	Oihane Iturralde Alzua
3406	Olaia Gorrotxategi Eloseggi
3407	Oier Agirregabiria Agirreburualde
3408	Narrea Ane Lasa Garaikoetxea
3419	Itziar Retes Zabalo
3420	Ane López de Arregi Zabala
3421	Miren Unzueta Ochotorena
3424	Maialen Olasagasti Burgaña
3425	Sara Eukene Insausti Heyderman
3426	Izar Carmona Iñurrategui
3428	Xanti Uranga Murua
3429	Bittor Hernando Ibero
3434	Ane Encina Alvarez

### otros beste batzuk

3413	Carmen Garrido Gómez
3436	María Victoria Ayarza Ocejo

Nota: Desde el 30 de abril hasta el 9 de julio de 2019 ha habido 71 nuevas colegiaciones. Actualmente, el Colegio cuenta con 2.835 colegiados/as.

Oharra: 2019ko apirilaren 30 eta uztailaren 9 bitartean 71 kide berri elkartu dira elkargora. Horrenbestez, Elkargoak 2.835 kide ditu gaur egun.



## 6 hilabete besterik ez



Teknika kirurgiko onenak ikasteko denbora nahikoa. Organoak etxera garraiatzeari buruzko ikastaro trinkoa barne.

## Matrikulatzeko epea irekita dago



Beharpena urrutiko ikastaroentzat. Ez itxaron gehiago; transplanteetan aditu bihurtuko zara.

Ebakuntza-gelako uniforme eta ebakuntzetarako ohatila oparitzen ditugu matrikularekin.

# Sinesten duzu?

## Orduan, zergatik sinesten duzu masaje eta teknika sanitarioen funtsik gabeko ikastaroei buruzko informazioa?

Masaje, kiromasaje, erreflexologia, akupuntura, osteopatia, fisio-estetika eta halako modalitateetako ikastaroek ez dute balio akademikorik eta ez daukate aitortpen ofizialik. Masaje terapeutikoa fisioterapiaren barneko kompetentzia da, eta ez da osasun-esparrutik kanpo aplikatu behar. **Ez zaitzateela engainatu!**

**Espetxe-zigorrek jaso daitezke osasun-arloko profesionalen ordezkariak sendatzen saiatzeagatik eta unibertsitateko titulazio ofizialik gabe fisioterapeuta-lanbideko teknikak erabiltzeagatik.**

ANTES DE RECIBIR UNO DE ESTOS CURSOS INFÓRMATE EN EL EUSKADIKO FISIOTERAPEUTEN ELKARGO OFIZIALEAN



944 020 155



cofpv@cofpv.org

eke

EUSKADIKO KONTSUMITZAILEEN ELKARGOA  
FEDERACIÓN DE CONSUMIDORES DE EUSKADI





## SUPERSEGURO DE VIDA

EL MÁS COMPLETO SEGURO DE VIDA

Solicita  
información

94 435 46 00  
segurmec@cmb.eus  
www.cmb.eus

## Ahorra un 15% en tu seguro de vida

Si has decidido ahorrar en tus seguros de coche y hogar, hazlo también en tu seguro de vida. En la correduría de Seguros del Colegio de Médicos de Bizkaia, de la mano de SURNE, nos comprometemos a mejorar tu póliza individual en un 15%.

Además dispones de 2 garantías gratuitas:

Testamento online

Borrado digital de todos los datos, una vez producido el fallecimiento.

Llámanos y dinos las condiciones del seguro de vida que tienes, el de la hipoteca o cualquier otro, y te decimos lo que puedes ahorrar.



bizkaiko medikuen elkargoa  
colegio de médicos de bizkaia

SEGURMEC  
ASEGURU-ARTEKARITZA S.M.  
CORREDURÍA DE SEGUROS S.L.

