

núm.3

maig 2024

# CABALLÉ FUGUET

Podologia, Fisioteràpia i Osteopatia

éf

www.caballefuguet.com

**DESCUIDAR LA  
TREPITJADA ÉS IGNORAR  
LA TEVA BASE**

# El nostre equip

L'equip de Caballé Fuguet neix fruit del nostre treball en equip des de fa gairebé dues dècades en l'àmbit de la podologia general i sobretot biomecànica, esportiva, pediàtrica i quirúrgica.

El nostre objectiu és realitzar un bon diagnòstic, tractament i seguiment de cadascun dels nostres pacients, així com un bon assessorament de cara a la prevenció de futures lesions i/o patologies.

A la Clínica Caballé Fuguet (Muntaner 502, Barcelona), comptem amb els serveis de podologia, osteopatia i fisioteràpia, per un enfoc global i individualitzat dels nostres pacients.

L'equip de Caballé Fuguet està format per:

- Dra Esther Caballé (podòloga)
- Dra Helena Fuguet (podòloga)
- Dra Isaura Enjamio (podòloga i posturòloga)
- Dra Júlia Montero (podòloga)
- Dra Natia Donadze (podòloga)
- Dra Mireia Tubert (podòloga)
- D. Iñaki Díez (osteòpata/fisioterapeuta)

# éf

Healthy feet

## Continguts

- PÀG 2 EL NOSTRE EQUIP
- PÀG 3 INTRODUCCIÓ
- PÀG 4 ELS GALINDONS SÓN HEREDITARIS?  
ES PODEN PREVENIR?
- PÀG 6 DESCOBRINT EL FLUOROSCOPI:  
UNA FINESTRA TECNOLÒGICA EN LA  
PODOLOGIA AVANÇADA
- PÀG 8 PERCEPCIÓ I ESTABILITAT
- PÀG 10 LA MENOPAUSA POT AFECTAR LA  
SALUT DELS PEUS
- PÀG 12 INTRODUCCIÓ A LA RADIOFREQUÈNCIA
- PÀG 14 ÚLCERES PODALS EN EL PEU DIABÈTIC
- PÀG 17 LA MALALTIA DE SEVER I EL PAPER  
CRUCIAL DEL PODÒLEG PEDIÀTRIC
- PÀG 18 MÉS A PROP: PAU FERNANDEZ  
WUNDER TRAINING



Fotografies de grup: Núria Gámiz @nuria.gamiz

# INTRODUCCIÓ

Lectors/es,

Benvinguts a l'última edició de la nostra revista podològica, una publicació dissenyada especialment per a vosaltres, els pacients, amb l'objectiu de fer-vos arribar una mica més el món de la podologia i la salut global.

En aquestes pàgines, trobareu una varietat d'articles diversos que abasten des d'un apropament a una patologia tant coneguda com són els galindons i la seva prevenció, fins a explorar tecnologies de vanguardia com la fluoroscopia i la radiofreqüència, eines que ens permeten oferir una atenció més precisa i efectiva als nostres pacients.

A més, ens endinsarem en temes crucials com la percepció i l'estabilitat corporals, així com la malaltia de Sever en nens i les úlceres podals en pacients diabètics. No podem oblidar la importància de la menopausa en la salut dels peus, un tema rellevant però sovint passat per alt.

Per enriquir encara més aquesta edició, hem inclòs una entrevista exclusiva amb el Sr Pau Fernandez, Director Operatiu i fisioterapeuta de l'equip de Wunder Training, centre d'entrenament físic i teràpia d'esquena lumbar i cervical, destacant el seu enfocament innovador en la salut física i la rehabilitació de lesions músculo-esquelètiques.

En resum, aquesta revista és un recurs valuós per als nostres pacients, dissenyat per apropar la podologia, la fisioteràpia i la osteopatia així com aportar coneixements sobre la cura i manteniment de la salut global en totes les etapes de la vida. Esperem que gaudiu llegint tant com nosaltres hem gaudit creant aquest contingut per a vosaltres.

Benvinguts a un viatge cap a peus més sans i feliços! #healthyfeet

Dra.Esther Caballé / Dra.Helena Fuguet  
Co-directores de Caballé Fuguet Clínica Podològica

# ELS GALINDONS SÓN HEREDITARIS? ES PODEN PREVENIR?

És molt habitual escoltar a consulta << La meua filla segur que també acabarà amb galindons com jo >>, una afirmació parcialment certa on té els seus matisos.

La patologia Hallux Valgus, més coneguda com a "Galindó", és una deformitat tridimensional on el bunion o la prominència medial es produeix per la desviació del primer metatarsià respecte el primer dit. Sempre apareix de forma progressiva, de manera que quan més aviat s'actui, més aviat es podrà evitar la desviació.

## Quan abans s'actui, més aviat es podrà evitar l'aparició d'un Hallux Valgus

Per tal de detectar-ho, els símptomes principals que ens donen el toc d'atenció són la inflamació, l'envermelliment i el dolor quan el galindó fricciona amb el calçat.

I quines són les causes que ho provoquen?

- Incorrecte marxa o petjada plantar
- Ús de calçat estret i/o talons
- Desequilibri muscular
- Estructura òssia (Peu buit o cavo, peu valg, peu pla, etc.)





**Dra. Mireia Tubert**  
**podòloga**

De manera que, el que realment s'adquireix entre generacions familiars és la forma estructural del peu i la forma de trepitjar, la qual si NO és adequada, podrà acabar desenvolupant la patologia com és l'Hallux Valgus. En quant al tractament, es desglossa segons l'estadi de la patologia:

Quan es troba en una fase inicial i amb un umbral de dolor lleu, no requereix cirurgia.

El motiu fonamental per el desenvolupament de la patologia és la sobrecàrrega que es genera a l'articulació. Per tant, un estudi biomecànic precoç, complementant-ho amb exercicis per potenciar la musculatura intrínseca del peu i uns suports plantars, evitaran les molèsties i frenaran l'evolució cap a fases més irreductibles.

En canvi, quan la patologia es troba en estadis més avançats i amb un umbral de dolor alt o moderat on el tractament conservador no és prou eficaç, el tractament ha de ser quirúrgic. Cada vegada més les tècniques que es porten a terme són molt poc invasives, tot i així cada cas és diferent i cal valorar-ho detingudament.

Caballé Fuguet disposa d'un equip quirúrgic on, mitjançant tècniques mínimament invasives ( 3 incisions de 2 mm) es corregeix aquesta deformitat sense fixacions externes proporcionant menor traumatisme en teixits i un període de recuperació més acotat.

Finalment cal destacar la necessitat d'un tractament amb suports plantars per controlar les càrregues post-cirurgia per evitar recidives, és a dir, que torni a desenvolupar-se el galindó.

# Descobrint el Fluoroscopi: Una Finestra Tecnològica en la Podologia Avançada

En l'ampli camp de la medicina i la salut, la innovació i la tecnologia juguen rols crucials, oferint noves vies per a diagnòstics precisos i tractaments efectius. Un instrument que destaca particularment en l'àmbit podològic és el fluoroscopi, una eina essencial pel diagnòstic i la cura avançada del peu i el turmell. Aquest article busca desmitificar el fluoroscopi, explicant què és, com funciona i la seva importància en la podologia.



## **La fluoroscopia és una eina de diagnòstic i cura avançada del peu i turmell**

El fluoroscopi és un dispositiu mèdic que utilitza raigs X amb una molt baixa radiació per produir imatges d'alta definició, en temps real, d'estructures òssies. Això ens permet als podòlegs observar imatges tant en estàtica com en moviment d'estructures òssies i articulacions, facilitant diagnòstics precisos i la planificació de tractaments efectius.

En el context podològic, el fluoroscopi serveix per a diversos propòsits com la valoració d'estructures òssies i el seu estat (angulacions, coalicions, calcificacions, exóstosis, fractures), alteracions articulars (luxacions, subluxacions, falta de mobilitat) i cal destacar l'ús del fluoroscopi com a instrument inestimable durant procediments pre-quirúrgics, quirúrgics i post-quirúrgics, permetent-nos als especialistes veure i navegar en temps real, assegurant intervencions més precises i segures així com fer el seguiment corresponent de les intervencions quirúrgiques fins a la seva resolució.

La utilització del fluoroscopi en la podologia no només millora la precisió diagnòstica i terapèutica, sinó que també redueix significativament el temps de recuperació per als pacients, permetent realitzar cirurgia mínimament invasiva, on els pacients poden experimentar menys dolor postoperatori, una reducció en el risc de complicacions i un retorn més ràpid a les seves activitats diàries.

És important destacar que, tot i que el fluoroscopi utilitza radiació, els avenços tecnològics han minimitzat significativament l'exposició. Els dispositius moderns estan dissenyats per emetre una radiació mínima la qual està limitada a l'àrea específica a explorar.

En conclusió, el fluoroscopi és una eina indispensable en l'àmbit podològic, oferint als especialistes, una visió clara i detallada de les estructures internes del peu i el turmell. La seva capacitat per oferir imatges en temps real millora significativament la precisió diagnòstica i l'eficàcia del tractament, marcant una diferència notable en la qualitat de cura que els pacients reben. A mesura que la tecnologia continua avançant, l'ús del fluoroscopi es consolida com una pràctica estàndard, subratllant la importància de la innovació en la cura de la salut podològica. A Caballé Fuguet comptem amb aquesta tecnologia per oferir als nostres pacients la millor atenció possible.



**Dra Helena Fuguet**  
podòloga



# PERCEPCIÓ I ESTABILITAT

El nostre organisme és un sistema dinàmic estable, on hi ha interacció entre dos subsistemes:

una base fixa mòbil (el centre de pressió podal, la reacció amb el terra) i una massa que representa el centre de gravetat. Per a què a l'ésser humà l'interessa un sistema d'equilibri dinàmic? Al nostre interior hi ha automoviments propis, a nivell del sistema visceral, sistema respiratori, sistema cardíac, etc, alhora que quan ens posem de peu, hi ha oscil·lacions que generen moviments del cos. Aquestes oscil·lacions serveixen per absorbir els automoviments interns, i permeten que es puguin generar de manera involuntària.

Per a que l'ésser humà es pugui mantenir en equilibri, en una posició vertical, requereix de diferents sentits, és a dir, d'una entrada multisensorial obtinguda a través del sistema podal, el sistema vestibular, el sistema propioceptiu, el sistema visual i el sistema viscerceptiu.

Com es regula?

Es genera una informació per un sistema d'entrada, aquesta va directe al sistema nerviós central i té com a resposta una informació de sortida.

**"Un podòleg-  
posturòleg té la  
formació per  
comprendre la  
interrelació entre  
els sistemes  
sensorials i  
musculoesquelètics  
del nostre cos"**





Com es tradueix la informació de les entrades?

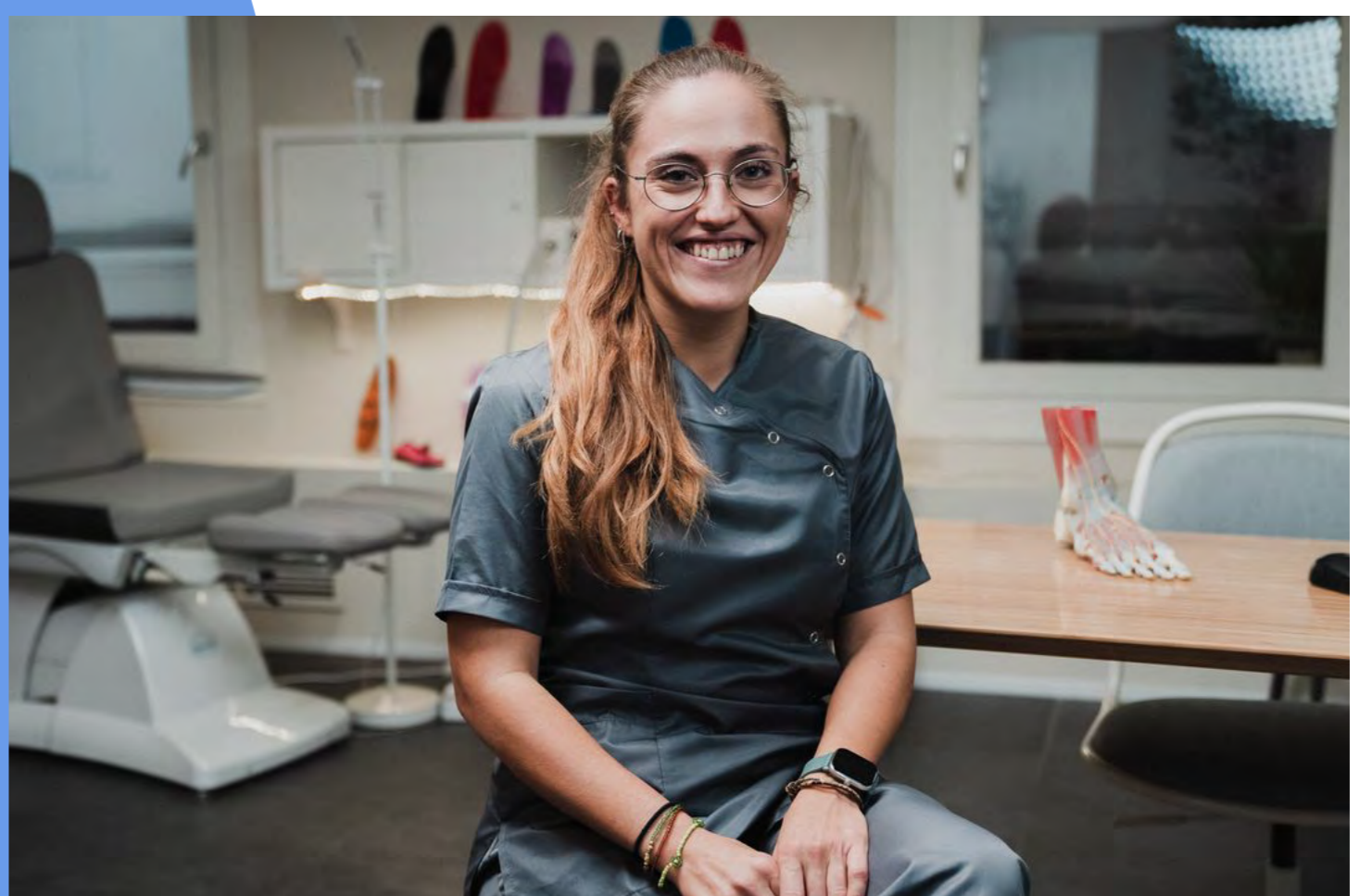
A través de la postura i sobretot del to muscular.

Els captors d'entrada fan arribar informacions al nostre cervell i aquest s'encarrega de filtrar aquella informació que més li interessa i ho desencadena amb una reacció de resposta a nivell del to muscular.

És important entendre que el cos treballa amb sinergies. És un conjunt. Mitjançant un estudi i exàmens clínics, tenim control del to muscular del pacient per poder observar la biomecànica postural (com es troba el to del pacient) i valorar quina entrada pot estar alterada per realitzar el tractament adequat.

En aquest context, la figura del podòleg-posturòleg esdevé crucial, ja que té la capacitat necessària per comprendre aquesta interrelació complexa entre els sistemes sensorials i musculoesquelètics. A través d'estudis i exàmens clínics, el podòleg-posturòleg pot avaluar el to muscular del pacient i observar la biomecànica postural per identificar quines entrades sensorials poden estar alterades. Això permet al podòleg-posturòleg dissenyar un tractament personalitzat per abordar les alteracions en l'equilibri i la postura del pacient, utilitzant tècniques específiques per corregir problemes biomecànics i millorar la funció global del cos.

**Dra. Isaura Enjamio**  
podòloga i posturòloga



# LA MENOPAUSA POT AFECTAR LA SALUT DELS PEUS

Els canvis hormonals experimentats durant la menopausa poden tenir un impacte significatiu en la salut dels tendons i lligaments dels peus, així com en la seva funcionalitat global. En primer lloc, la disminució dels nivells d'estrògens, una hormona clau en la regulació del col·lagen, pot contribuir a una disminució de la qualitat d'aquest col·lagen present en els tendons i lligaments dels peus. Hem de tenir en compte que els tendons estan formats aproximadament per un 65-80% de col·lagen. L'alteració d'aquesta proteïna pot fer que aquestes estructures siguin més susceptibles a lesions tendinoses com ara tendinitis o ruptures, així com a l'afectació dels lligaments que poden donar lloc a l'inestabilitat de les articulacions del peu.

Es comú trobar-nos en la consulta de podologia pacients que es queixen d'inflamació, dolor i limitació del moviment. Pacients que mai han tingut problemes als peus, es queixen d'un dolor generalitzat podal, que no els permet realitzar la seva vida quotidiana.

D'altra banda, la disminució de la densitat òssia associada amb la menopausa també pot afectar la salut dels tendons i lligaments dels peus, ja que els ossos serveixen com a ancoratges per a aquestes estructures. Si no treballem sobre el manteniment de la densitat òssia ens trobarem, amb el temps, davant d'una osteoporosi instaurada que debilitarà els ossos del peu i augmentarà el risc de lesions tendinoses i lligamentoses, així com de fractures òssies.

En resum, els canvis hormonals relacionats amb la menopausa poden influir negativament en la salut dels tendons i lligaments, augmentant el risc de lesions i afectant la funcionalitat del peu. És important que les dones que passen per la menopausa prenguin mesures per mantenir una salut òptima dels seus peus, incloent-hi una dieta equilibrada rica en fitoestrògens, exercici regular de força i una atenció especial a les seves necessitats de salut músculoesquelètica. A més, la consulta amb un professional de la podologia pot ser beneficiosa per avaluar la salut dels peus i proporcionar recomanacions específiques per prevenir o gestionar qualsevol problema relacionat amb els tendons i lligaments del peu durant aquest període de la vida.

D'altra banda, la disminució de la densitat òssia associada amb la menopausa també pot afectar la salut dels tendons i lligaments dels peus, ja que els ossos serveixen com a ancoratges per a aquestes estructures. Si no treballem sobre el manteniment de la densitat òssia, ens trobarem amb el temps davant d'una osteoporosi instaurada que debilitarà els ossos del peu i augmentarà el risc de lesions tendinoses i lligamentoses, així com de fractures òssies.

En resum, els canvis hormonals relacionats amb la menopausa poden influir negativament en la salut dels tendons i lligaments dels peus, augmentant el risc de lesions i afectant la funcionalitat del peu. És important que les dones que passen per la menopausa prenguin mesures per mantenir una salut òptima dels seus peus, incloent-hi una dieta equilibrada rica en fitoestrògens, exercici regular de força i una atenció especial a les seves necessitats de salut músculoesquelètica. A més, la consulta amb un professional de la podologia pot ser beneficiosa per avaluar la salut dels peus i proporcionar recomanacions específiques per prevenir o gestionar qualsevol problema relacionat amb els tendons i lligaments del peu durant aquest període de la vida.



**Dra Esther Caballé**  
**Podòloga**

**caballéfuguet**  
*healthy feet*

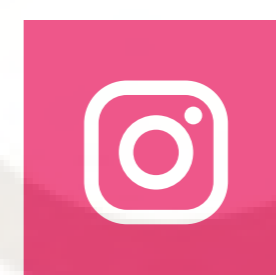
Carrer Muntaner 502, 08022, Barcelona

T. 931096641

M. 662 39 49 07

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

[hola@caballefuguet.com](mailto:hola@caballefuguet.com)



# INTRODUCCIÓ A LA RADIOFREQUÈNCIA

Sempre s'ha interpretat que els únics que tenien accés a la fisioteràpia eren els esportistes d'alt nivell. Aquells qui tenien un "massatgista" a prop per recuperar-los de les seves lesions. Però la gent corrent s'havia de conformar amb rebre alguna "frega" amb alcohol o liniment i anar passant com podia.

Més endavant quan la fisioteràpia es va anar democratitzant i es va fer accessible, ja no només per a pacients que han sortit d'una intervenció quirúrgica i necessiten "recuperació" si no que també per la gent que vol millorar el seu estat de salut general, van aparèixer tècniques innovadores que tornaven a ser a l'abast només d'alguns.

Amb el temps, aquestes tècniques innovadores han arribat a les consultes i ja estan disponibles per a tothom. El fet de que cada vegada hi hagi professionals més formats en aquestes noves pràctiques fa que el resultat observats en esportistes d'elit cada cop siguin més similars als que podem obtenir amb pacients regulars.

Una d'aquestes tècniques és l'aplicació de la radiofreqüència. La radiofreqüència va arribar al nostre país ja fa més d'una dècada sota un nom comercial, com passa gairebé sempre. I poc a poc s'hi ha anat implantant degut a que els resultats amb esportistes i pacients han estat bastant favorables. Actualment hi ha diverses marques que nodreixen a les consultes de fisioteràpia d'aquests aparells, però principalment, i independentment de la casa comercial que ho distribueixi, la radiofreqüència funciona mitjançant 2 tipus de corrent continu: corrent capacitiu i resistiu.

Totes dues corrents tenen el mateix objectiu: incrementar el metabolisme del teixit per accelerar la regeneració tissular mitjançant una vasodilatació. És a dir: totes dues corrents pretenen generar un procés inflamatori controlat en un àrea determinada que afavoreixi la regeneració del teixit afectat.

El corrent capacitiu és més efectiu en capes superficials i per a teixits tous no molt profunds. Per exemple inflamacions, edemes, trencaments musculars de musculatura superficial, etc.

El corrent resistiu és d'efecte més profund i aconsegueix estimular la regeneració dels teixits durs i profunds del cos, com per exemple els òssos o lligaments.

Vol dir que si tinc un lligament trencat amb l'aplicació de la radiofreqüència no hauré de passar per una cirurgia?

Malauradament, aquesta teràpia no fa miracles. I no pot reconstruir teixit que està molt malmès, però si es complementa amb d'altres tècniques pot ser molt efectiva tant si al final s'opta per un abordatge terapèutic quirúrgic com si es decanta per un tractament conservador.

Si pateixes d'una tendinopatia que no s'acaba de resoldre, fascitis plantars rebel·ls, inflamacions articulars que no milloren... és possible que amb l'aplicació de la radiofreqüència, juntament amb altres tècniques terapèutiques, aconseguim desencallar l'evolució d'aquesta lesió i assolim la recuperació que desitges.

## **Servei d'Osteopatia i Fisioteràpia a Caballé Fuguet**

**Dimarts de 15h a 19:30h**



**Iñaki Díez**  
osteòpata i fisioterapeuta

# ÚLCERES PODALS EN EL PEU DIABÈTIC



Les úlceres poden aparèixer en peus de pacients amb Diabetis Mellitus de llarga evolució. Hi ha factors de risc que augmenten la possibilitat d'aparició de les temudes úlceres:

- Històric de malaltia superior a 10 anys
- Alteracions biomecàniques podals
- Disminució de la sensibilitat al dolor, a la calor o a la pressió
- Deformitats òssies en els peus
- Traumatismes
- Ús de calçat inadequat
- Higiene deficient
- Tall incorrecte unguial
- Ús de callicides
- Antecedents d'úlceres als peus

Un cop s'ha format una úlcera, és crucial estar atent als signes d'alerta per garantir un tractament adequat i evitar conseqüències com una amputació. Alguns signes i símptomes que poden indicar la necessitat d'atenció inclouen augment de l'edema i dolor a les cames, juntament amb canvis en la coloració i temperatura de la pell circumdant.

En cas d'infecció de l'úlcera i una evolució inadequada, és possible observar enrogiment i augment de temperatura en la pell circumdant, a més d'un increment en la supuració i un olor desagradable. La presència d'una lesió infectada sol anar acompanyada de febre.



La prevenció, mitjançant controls regulars en centres sanitaris i visites a podòlegs, seguits de bons hàbits de vida, és fonamental.

Algunes recomanacions per prevenir úlceres en els peus són mantenir una alimentació saludable, amb una dieta variada i baixa en greixos saturats, sal i alcohol.

Deixar de fumar i evitar el fum passiu també són mesures importants, així com mantenir un pes adequat i realitzar exercici diari, ja que el sobrepès pot perjudicar la circulació sanguínia.

És essencial realitzar una adequada cura de la pell i les ungles, amb tall recte i fresat d'aquestes últimes, hidratació diària amb cremes específiques evitant l'àrea interdigital, i una correcta higiene diària, prestant especial atenció als espais interdigitals. Es recomana canviar els mitjons diàriament, optant per teixits naturals, sense costures i que no oprimeixin el peu, llevat que es necessitin mitges de compressió.

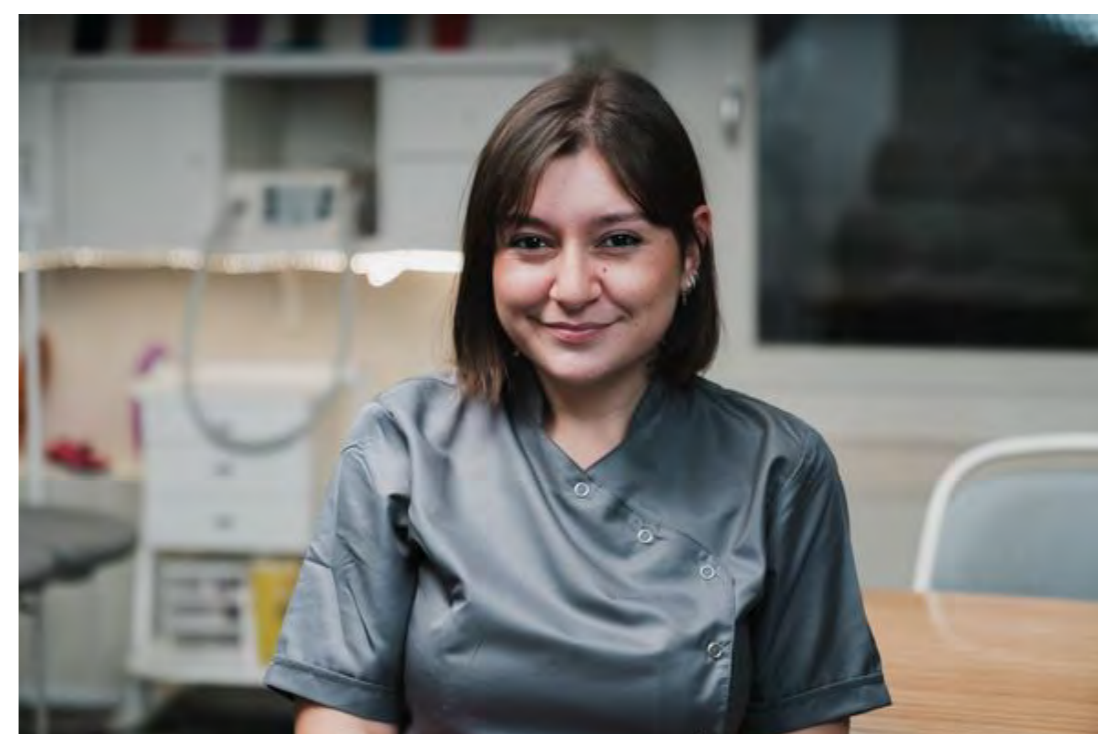
Si durant la inspecció diària es detecten zones vermelloses, hiperqueratosis, maceració, esquerdes en els talons o entre els dits dels peus, petites lesions dèrmiques o ampolles, cal acudir al podòleg per a un diagnòstic i tractament adequats, evitant complicacions futures.

És important el no autodiagnosticar-se ni tractar-se un mateix, ja que això podria empitjorar el problema, com en el cas de l'ús de callicides en la hiperqueratosis.

També és important evitar fonts directes de calor als peus, com bosses d'aigua calenta, estufes o mantes elèctriques, especialment en casos de neuropatia perifèrica, ja que poden provocar lesions a la pell i enfront una neuropatia sensitiva, hi hauria una major dificultat per percebre la temperatura i el dolor en el peu.

La revisió diària i la elecció adequada del calçat són fonamentals. S'ha de revisar l'interior del calçat diàriament per evitar deformacions, irregularitats o la presència d'objectes que puguin causar ferides. En triar un nou calçat, es recomana fer-ho al final del dia, quan els peus estan més inflats, optant per un calçat transpirable, prou ampli per evitar ferides per pressió i sense costures i evitar la deambulació sense calçat.

A Caballé Fuguet comptem amb un equip de podòlegs amb anys d'experiència en el tractament de pacients diabètics per la qual cosa, consulti'ns en cas de qualsevol dubte.



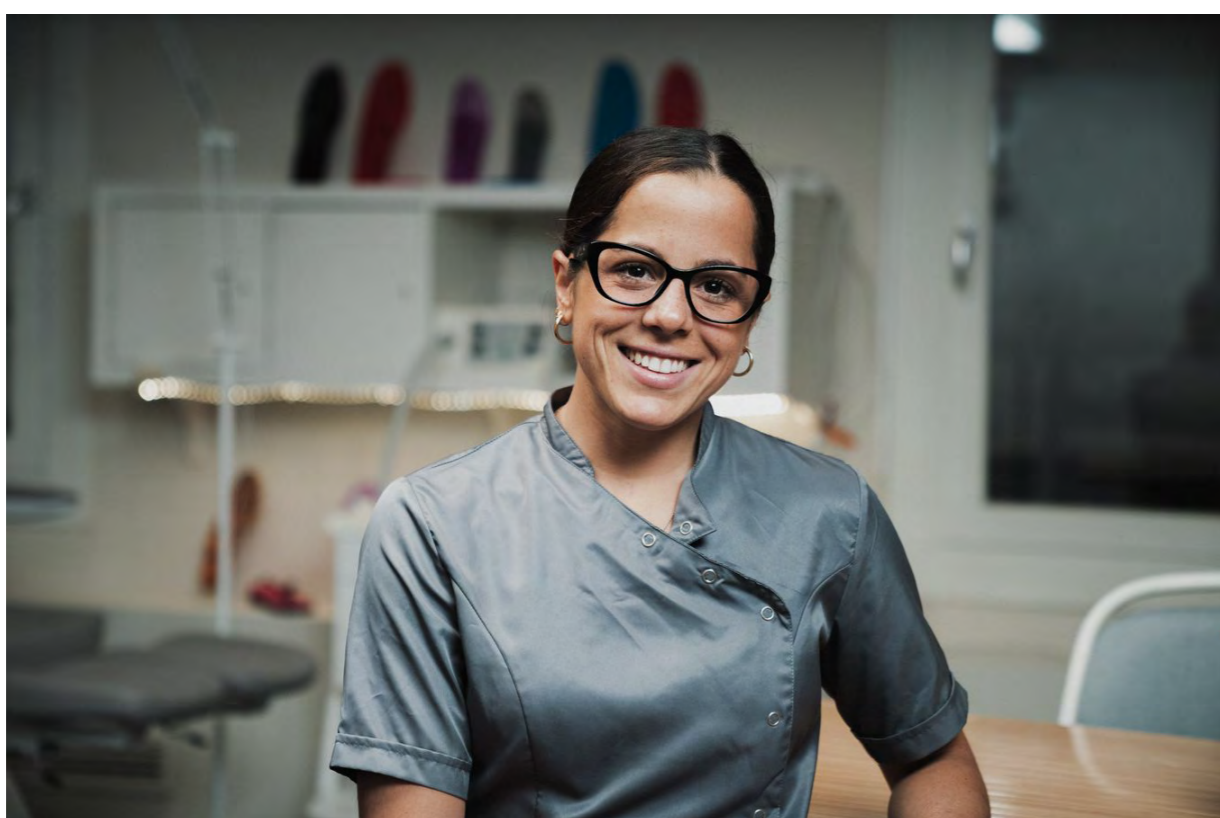
**Dra Natia Donadze**  
**podòloga**



# LA MALALTIA DE SEVER I EL PAPER CRUCIAL DEL PODÒLEG PEDIÀTRIC

La malaltia de Sever (MS), coneguda també com a apofisitis calcània, és una afecció freqüent en la infància que afecta el taló dels nens i adolescents. Aquesta condició, que es manifesta durant el procés d'ossificació de l'apòfisi del calcani, pot causar molèsties significatives i afectar la participació en activitats esportives i en la vida diària dels joves.

En aquest context, el paper del podòleg en el tractament de la MS és essencial.



**Dra Júlia Montero**  
Podòloga pediàtrica

El podòleg és un professional de la salut especialitzat en el diagnòstic, tractament i prevenció de les afeccions del peu, i té els coneixements i habilitats necessàries per abordar de manera integral aquest tipus de problemes en la infància.

El podòleg juga un paper crucial en el tractament de la MS des de diverses perspectives:

- Diagnòstic precís: gràcies a la seva formació específica en biomecànica i patologia del peu, el podòleg pot identificar i diagnosticar de manera precisa la MS, tenint en compte els símptomes clínics, l'historial del pacient i, si és necessari, realitzant proves diagnòstiques complementàries com radiografies.
- Pla de tractament individualitzat: basant-se en el diagnòstic i la valoració biomecànica corresponent, el podòleg pot desenvolupar un pla de tractament personalitzat per a cada pacient. Això pot incloure modificacions de l'activitat física, teràpia física, ortesis plantar o altres intervencions específiques per alleujar el dolor i promoure la curació.
- Prevenció de recurrències: El podòleg també pot proporcionar consells i estratègies per prevenir la recurrència de la MS en el futur. Això pot incloure modificacions de l'activitat esportiva, recomanacions sobre calçat adequat i tècniques per millorar la biomecànica del peu.

En resum, la MS és una afecció comuna en la infància que pot tenir un impacte significatiu en la qualitat de vida dels nens i adolescents. El paper del podòleg en el diagnòstic, tractament i prevenció de la MS és fonamental per garantir una gestió efectiva d'aquesta condició i millorar el benestar dels pacients joves. El treball col·laboratiu entre els pares i els professionals de la salut, com el podòleg, ajuda a proporcionar una atenció integral i optimitzar els resultats del tractament per als nens afectats per la MS.

# Més a prop:

Pau Fernandez – Wunder Training

**Wunder Training és un centre de d'entrenament físic i teràpia d'esquena lumbar i cervical, integrat per instructors, fisioterapeutes, osteòpates i metges especialistes en medicina de l'esport i la rehabilitació. En aquesta ocasió entrevistem a Pau Fernández, director operatiu un dels fisioterapeuta de l'equip.**



**Pau Fernandez**  
Director Operatiu de  
Wunder Training

## **Quina és la filosofia principal darrera de Wunder Training?**

Des del principi, fa més de 15 anys, vam estar convençuts que tothom hauria de conèixer els beneficis que l'exercici físic i, especialment l'entrenament de la força muscular, aporta a la nostra salut i a la millora de la qualitat de vida. Per regla general, un cos fort és un cos sense dolor. Estem especialitzats en millorar la condició física de les persones i en la rehabilitació de lesions i dolors que afecten l'aparell locomotor. Per això, la nostra filosofia és combinar les ciències de la salut amb l'exercici físic perquè les persones puguin gaudir, en un únic espai, de les millors instal·lacions i dels professionals més experimentats en el camp de l'entrenament, la medicina esportiva i rehabilitadora, la fisioteràpia i l'osteopatia.

En una societat cada cop més sedentària l'exercici físic ha de ser accessible a tothom, per això, el nostre mètode d'entrenament està basat en els estudis científics més rellevants dels darrers 50 anys i fuig de les modes passatgeres i els falsos mites tan freqüents en el sector. Es caracteritza per ser un mètode senzill, eficaç, que no requereix gaire temps i que és vàlid per a persones de totes les edats i condició física inicial. Volem apropar l'exercici a tothom i fer-ho accessible inclús a les persones a les que no els hi agrada anar al gimnàs però volen fer alguna cosa per millorar la seva salut.

## **Quins són els serveis més destacats que ofereix Wunder Training per ajudar els seus clients a assolir els seus objectius de rehabilitació i benestar físic?**

Els quatre pilars que conformen la nostra oferta de serveis són l'entrenament, la teràpia mèdica d'enfortiment muscular pel dolor d'esquena, les sessions d'entrenament personal i les sessions de fisioteràpia i osteopatia.

L'entrenament personalitzat que inclou exercicis de força, resistència, mobilitat i funcionals, és la millor opció per les persones que busquen millorar la seva condició física, el seu rendiment esportiu i, en definitiva, la seva salut i qualitat de vida. Dissenyem el teu pla personalitzat d'entrenament adaptant-lo al teu cas concret i a les teves necessitats específiques. Les tres primeres sessions els nostres entrenadors t'ajuden a aprendre la nostra metodologia d'entrenament i l'ús dels nostres equips, perquè puguis realitzar el teu entrenament de manera autònoma quan tu vulguis. El nostre equip de professionals revisa el teu pla d'entrenament sempre que ho desitgis.

La teràpia mèdica d'enfortiment muscular està pensada per les persones que pateixen dolor d'esquena de manera puntual o crònica, i per aquelles persones que presenten patologies de la columna vertebral. El dolor d'esquena és un problema de salut que el 80% de les persones pateixen en algun moment de la seva vida. Un 80% d'aquests problemes estan relacionats amb la debilitat de la musculatura profunda de la columna vertebral.

La teràpia mèdica d'enfortiment muscular és un tractament mèdic d'enfortiment muscular que es realitza en màquines MedX. Aquests equips permeten analitzar la força dels músculs de l'esquena i enfortir de manera aïllada la musculatura profunda de la columna vertebral, a més de corregir els desequilibris i guanyar mobilitat. El nostre equip mèdic prescriu i controla el tractament en revisions intermèdies i finals. Les sessions es realitzen sempre amb l'acompanyament d'un fisioterapeuta. La teràpia té una durada de 6 o 12 sessions i es realitzen 2 sessions de 60 minuts a la setmana. Amb la nostra teràpia mèdica d'enfortiment muscular, en més del 80% dels casos s'elimina el dolor d'esquena o es redueix molt significativament.

Per últim, les sessions d'entrenament personal, fisioteràpia i osteopatia completen la nostra oferta integral en la cura i el manteniment de l'aparell locomotor, i en la prevenció i tractament del dolor d'esquena.

**Quina importància dona Wunder Training al treball multidisciplinar de cara al tractament dels seus clients? Amb quins especialistes solen treballar?**

Des dels nostres inicis hem apostat pel treball en equip, una cosa que sona molt bé i que potser escoltàvem a la universitat en aquells anys, però que difícilment et trobaves a nivell laboral. Wunder Training està format per un equip multidisciplinari de llicenciats en ciències de l'activitat física i l'esport, fisioterapeutes, osteòpates i metges especialitzats en medicina de l'esport i la rehabilitació. Aquest ampli equip ens permet d'abordar l'entrenament i tractament dels nostres pacients de manera global, i adaptar-nos a les necessites de cada persona en cada moment.

Un clar exemple de la importància del equip multidisciplinari es dona en la recuperació d'una lesió, per exemple una lesió de lligaments creuats, on la intervenció i coordinació dels diferents professionals que hi intervenen és clau i va variant al llarg del procés, des del moment en que es produeix la lesió fins que la persona torna a practicar el seu esport.

Treballen també amb especialitats sanitàries externes als propis professionals de Wunder?

Efectivament col·laborem amb altres professionals externs a Wunder Training com poden ser neurocirurgians, traumatòlegs, rehabilitadors, ortopedistes, podòlegs, nutricionistes, fisioterapeutes, etc. La col·laboració pot ser en els dos sentits, aquests professionals ens coneixen i confien en la nostra manera de treballar i ens recomanen als seus pacients o nosaltres fem la derivació a aquests professionals quan creiem que ells els podran ajudar millor o valorant el tractament global de la persona.

**Com s'assegura Wunder Training que els seus tractaments i programes de rehabilitació siguin personalitzats i adaptats a les necessitats individuals de cada client?**

En tots els casos, siguin de persones que venen amb dolor o en persones que simplement volen millorar el seu estat físic, realitzem una primera visita gratuïta de valoració.

En el cas de persones amb dolor és un dels nostres metges qui durant 30 minuts fa una completa exploració per determinar com podem ajudar-te i quin és el millor tractament per tu.

En el cas de les persones que volen començar a entrenar són els nostres preparadors físics els qui realitzen aquesta entrevista inicial per dissenyar el teu programa d'entrenament. Tenint en compte els teus objectius i els teus antecedents seleccionaran els exercicis de força, resistència, mobilitat i funcionals que millor s'adaptin a les teves necessitats, edat i condició física.

Els nostres metges i entrenadors estan sempre a la teva disposició per a qualsevol consulta que els vulguis plantejar. Pots visitar-te en les nostres instal·lacions i disposes de fins a quatre avaluacions a l'any incloses en la teva quota d'abonat. Pel que fa al teu entrenament, cada 10 sessions pots realitzar una sessió de control amb un dels nostres entrenadors que serveixen per adequar el teu pla i els teus objectius d'entrenament al llarg del temps.

Per tant, aquestes avaluacions mèdiques i sessions de control regulars ens permeten adaptar el teu tractament i el teu pla d'entrenament en funció del teu estat en cada moment i assegurar-nos que sigui personalitzat a les teves necessitats al llarg del temps.



## **Quines tecnologies o enfocaments innovadors utilitza Wunder Training per millorar l'eficàcia dels tractaments de rehabilitació i fisioteràpia?**

A nivell d'enfocament podríem dir que sempre hem cregut en la importància de l'exercici físic i, especialment el entrenament de força, com a eina indispensable en el tractament de problemes i lesions de l'aparell locomotor, sobretot del dolor d'esquena.

Quan vam començar al 2008 això no era tan evident i sovint inclús era controvertit. Era habitual escoltar coses que tots hem sentit alguna vegada: si tens mal d'esquena el millor és que facis repòs, no facis exercici o el teu problema augmentarà, el millor es que t'operis...

Afortunadament les coses han anat canviant i cada cop som més conscients de que hem de fer exercici, no es tan important que fem, totes les opcions tenen avantatges e inconvenients, però hem de fer exercici, sigui el que sigui i és important fer-ho de manera regular. És la millor inversió que podem fer per nosaltres mateixos, hi ha molts estudis que demostren els beneficis de 2 sessions de 60 minuts d'exercici intens a la setmana, per tant, tampoc necessitem gaire temps per aconseguir-ho.

Per altra banda respecte a la tecnologia destacaria sobretot els equips Medx per a l'entrenament de la força muscular que ens acompanyen des del nostres inicis i els quals apareixen en més investigacions científiques i estudis que tota la resta de fabricants d'equips d'exercici junts. La qualitat de les eines amb què treballem repercuteix, en gran mesura, en l'eficàcia de l'entrenament i dels tractaments realitzats.

## **Quin és el paper de l'educació i la prevenció enfront la rehabilitació i el benestar físic a llarg termini?**

Segons l'OMS, la manca d'activitat física és un dels principals factors de risc de mortalitat per malalties no transmissibles. Les persones amb un nivell insuficient d'activitat física tenen un risc de mort entre un 20% i un 30% més gran en comparació amb les persones que assoleixen un nivell suficient d'activitat física.

Tot i que la majoria de nosaltres som conscients de la importància que té l'exercici físic, a nivell mundial, prop del 27,5% dels adults i el 81% dels adolescents no compleixen les recomanacions mundials de l'OMS. A més, gairebé no s'ha registrat cap millora en els últims 10 anys. Així mateix, hi ha desigualtats notables: les dades demostren que a gairebé tots els països les nenes i les dones són menys actives, i que els nivells d'activitat física varien enormement entre els grups econòmics de major i menor nivell i en funció del país i la regió

El procés d'envelliment afecta tothom de manera inevitable. L'envelliment s'ha associat de manera simplista al deteriorament funcional, la sensació de debilitat i la pèrdua d'autonomia.

Tot i això, moltes malalties i patologies atribuïdes a l'edat estan més relacionades amb els efectes de la vida sedentària i la manca d'exercici que amb el simple fet de complir anys.

Fes activitat física ara i viuràs més anys i amb millor qualitat de vida, aquest és el resum.

**Quines mesures pren Wunder Training per garantir un ambient còmode, segur i de suport per als seus clients durant el seu procés de rehabilitació?**

Destacaria tres coses: la tecnologia i els equips d'entrenament més avançats del sector, un mètode d'entrenament basat en 50 anys d'investigacions científiques i l'atenció personalitzada i assessorament continu del nostre equip multidisciplinari.

Com a centre ens esforcem per oferir un tracte proper i humà, el nostre local, es ampli, lluminós i accessible per a tothom. Potenciem un ambient sense distraccions perquè les persones puguin concentrar-se en l'important: l'entrenament.

Moltes vegades expliquem que el mètode de Wunder Training és un mètode senzill, eficaç, que no requereix molt temps i que és vàlid per a persones de totes les edats, condició física inicial i objectius diferents. Com exemples, el nostre soci de major edat té 98 anys i la sòcia més jove té 12 anys, la mitjana d'edat de les persones que entrenen en Wunder Training és de 57 anys, sent un 58% homes i un 42% dones. Per tant, tothom es benvingut!

**Quins són els principals reptes que enfronta Wunder Training en la indústria de la fisioteràpia i la rehabilitació?**

El nostre repte des de l'inici ha estat especialitzar-nos i concentrar-nos en el que sabem fer i no deixar-nos influir o perdre el nord en modes o tendències que van apareixent cíclicament en el nostre sector, la qual cosa de vegades no es gens fàcil. Em d'estar oberts a aprendre i evolucionar però a partir d'una base sòlida i crec que això ho hem aconseguit, som reconeixibles en el que oferim i com ho oferim.

La nostra diferenciació ve per la personalització dels nostres serveis, el nostre mètode d'entrenament, el seguiment tècnic i mèdic que l'acompanya, i el tracte i la confiança que el nostre equip proporciona als nostres pacients. Els resultats que obtenim així ho corroboren.

Continuarem treballant en la millora constant del nostre producte, amb l'objectiu final de millorar la salut i qualitat de vida de les persones, de qualsevol edat, sexe i condició física. Aquest es el nostre repte, no hi ha res mes engrescador que treballar per la salut.

Gràcies per avançat



Carrer Muntaner 529, 08022 Barcelona

T. 9341194720 [wundertraining.com](http://wundertraining.com)



# Centre Salut Sesrovires

*primer la salut*

- Podologia avançada
- Suports plantars en Impressió 3D
- Cirurgia del peu
- Osteopatia
- Fisioteràpia
- Ecografia músculo-esquelètica
- Anàlisis Clínic
- Medicina General
- Readaptació Esportiva
- EPTE
- Tractaments amb Làser Diode



Carrer Lluís Companys 12  
08635  
Sant Esteve Sesrovires

T. 93 7713018  
M. 673 59 91 99

[hola@centresalutsesrovires.com](mailto:hola@centresalutsesrovires.com)

