

elkarberri

62

Colegio Oficial  
de Fisioterapeutas  
del País Vasco



Euskadiko  
Fisioterapeuten  
Elkargo Ofizia

# Fisioterapiaren Nazioarteko Eguna

Colegio Oficial  
de Fisioterapeutas  
del País Vasco



Euskadiko  
Fisioterapeuten  
Elkargo Ofizia

octubre - diciembre 2018 / Ejemplar gratuito  
2018ko urria - abendua / Doako alea

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

# próximos cursos

## datozen ikastaroak

### Fisioterapia Vestibular

azaroaren 17 - Bilbao - 17 de noviembre



### Spine & Control: Abordaje Clínico del Dolor Lumbar

azaroaren 23 - Bilbao - 23 de noviembre

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 beharizanak eta antolatzaileekin zerikusirik ez duten arrazoiak tarteko direla.

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



**June Ruiz**  
Vicepresidenta COFPV  
EFEO Presidenteordea

# editorial

## editoriala

### COFPV

Todos y todas conocemos ya a estas alturas las palabras que están detrás de nuestras siglas: Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco.

Pero hay muchos más mensajes ocultos que podemos encontrar tras ellas y que también pueden llegar a expresar mucho de nuestro día a día, de nuestra realidad, tanto como fisioterapeutas como Colegio.

Y me ha parecido bonito dedicar esta editorial a este pequeño "juego".

**COFPV**  
Cultivamos nuestro Oficio Formándonos y Perfeccionando Virtudes

**COFPV**  
Curiosos, Observadores, Firmes, Perfeccionistas, Valientes

**COFPV**  
Construimos con el Objetivo de Finalizar un Paradigma Vetusto

**COFPV**  
Contribuimos para Ofrecer un Futuro Próspero y Viable

**COFPV**  
Creamos Opiniones Férreas Persiguiendo la Verdad

**COFPV**  
Combatimos el Obscurantismo Formando Profesionales a la Vanguardia

**COFPV**  
Conscientes de la Obligación de Fomentar un Progreso Visible

**COFPV**  
Compaginamos Ocio, Familia, Pacientes, Vida

**COFPV**  
Calidad, Orgullo, Felicidad, Pasión y Vitalidad

**COFPV**  
C.... O.... F.... P.... V....

¿Se te ocurre a ti alguna?

### EFEO

Gaur egun, guztiok ezagutzen ditugu jada gure siglen atzean dauden hitzak: Euskadiko Fisioterapeuten Elkargo Ofiziala.

Baina oraindik ere mezu gehiago daude hitz horietan ezkatututa, eta horiek ere asko esan dezakete gure eguneroko lanari buruz, bai fisioterapeuta gisa bai Elkargo gisa bizi dugun errealitateari buruz.

Eta polita iruditu zait editorial hau "jolas" txiki honetarako erabiltzea.

**EFEO**  
Eskuratzen dugu Formakuntza eta zorrozten ditugu bertuteak: hala, Elikatu egiten dugu geure Ofizioa.

**EFEO**  
Ekintzaileak, Fidelak, Eskuzabalak, Oldarkorrak

**EFEO**  
Eraiki egiten dugu, antzina Fabrikatutako paradigma bat Eraisteko hElburu Orokorrarekin

**EFEO**  
Etorkizun Faboragarri eta bideragarria Eskuratzea Orientatuta gaude.

**EFEO**  
Egiaren bidean iritzi Finkoak Eraikitzen ditugu guztion Onurarako

**EFEO**  
Egunean dugu beti Formakuntza eta horren bidez, aurre Egiten diogu Obskurantismoari

**EFEO**  
Ezagutzera eman daitekeen aurrerapena Finkatzeko gure Eskurako Obligazioaren jakitun gara.

**EFEO**  
Elkartasuna, Familia eta Energia dira gure Oinarriak.

**EFEO**  
Emaitzak, Fidagarritasuna, Esperientzia eta Oparotasuna

**EFEO**  
E... F... E... O...

Besteren bat bururatzen zaizu?

## sumario

## aurkibidea

2

**cursos**  
ikastaroak

3

**editorial**  
editoriala

4

**noticias**  
berriak

12

**artículo**  
artikuloa

20

**asesoría jurídica**  
aholkularitza juridikoa

22

**anuncios**  
iragarkiak

26

**colegiados**  
elkargokide

27

**última hora**  
asken ordua

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

**Coordinación** Koordinazioa:  
Comisión Comunicación, Publicidad y Protocolo

**Realización y Maquetación** Gauzatzea eta Maketazioa  
J&J Creativos

**Fotografía** Argazkigintza  
ORO

**Edita** Argitalpena

Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco

**Publicación trimestral** Hiruhilabeteko argitalpena  
3.000 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 EFEOa ez dira iragarkien eduki eta irudien arduradunak egiten, ezta argitaratutako artikuluen edukiena, beraien egileen iritzia delako.

# Fisioterapia eta buruko osasuna

## Fisioterapiaren Nazioarteko Eguna ospatzea

Fisioterapiaren Nazioarteko Egunaren harira, Euskadiko Fisioterapeuten Elkargo Ofizialak berriro ere ikusgarritasuna eman nahi izan zion herritarren buruko osasunari eragiten dioten nahasmenduak tratatzeko ariketa terapeutikoaren efikazia eta eraginkortasuna frogatzen duen ebidentzia zientifikoari, bai depresioaren kasuan, bai elikadura-nahasmenduen, eskizofrenia eta bestelako psikosien, izaeraren nahasmenduen, demenzien, mendekotasunen eta antsietatearen kasuan.

Terapia horrek ibilbide luze eta arrakastatsua izan du Europako gure inguruko herrialdeetan, hala nola Frantzia, Belgika, Erresuma Batua, Danimarka, Norvegia, Holanda eta Suedian, baita Estatu Batuetan, Australian edo Kanadan ere; alabaina, buruko osasuna zaintzeko fisioterapia ez dago behar bezala ezarrita Espainian. Horregatik, EFEOk deia egin nahi izan du herritarren buruko osasunari eragiten dieten nahasmenduei erantzuteaz arduratzen diren diziplina anitzeko taldeetan fisioterapeutak txertatzeko,

farmakologia eta psikoterapiaren osagarri gisa.

Ebidentzia zientifikoak frogatu du fisioterapeuta batek agindutako eta berrikusitako ariketa fisikoa tresna terapeutiko bikaina dela osasun mentalari eragiten dioten nahasmenduetan ohikoak diren izaera psikosomatikoko nahasmenduei aurre egiteko; hala, nahasmendu horiek eragiten dituzten gorabehera fisiko eta fisiologikoak (insomnioa, goserik ez izatea, oxigenazio-arazoak, erlazionatutako arnasketa-arazoak direla eta, min kronikoa, giharren uzkurdura...) arintzeko. Horri esker, pazienteen gaitasunak eta haien bizi-kalitatea areagotu egiten dira. EFEOk hitzaldi bat antolatu zuen horri buruz, "Fisioterapia y Salud Mental" izenburupean, izen handiko fisioterapeuta den Maite Cenoz doktorearen eskutik (Espainia ordezkatzen du Buruko Osasunaren arloko Fisioterapeuten Nazioarteko Erakundearen eta Buruko Osasunaren arloko Fisioterapiaren Espainiako Elkartearen (AEF) kidea da).



Hauetako izan ziren hitzaldiaren helburuak:

- Fisioterapiaren arloa buruko osasunaren esparruan txertatzea.
- Esku-hartze klinikoa labur azaltzea, adibide kliniko batzuk erabilita.
- Kolektiboan interesa piztea.





Hitzaldian, Buruko Osasunaren arloko Fisioterapeuten Nazioarteko Erakundea (IOPTMH), Psikiatria eta Buruko Osasunaren arloko Fisioterapiaren

Nazioarteko Konferentziak (IC-PPMH) eta Buruko Osasunaren arloko Fisioterapiaren Espainiako Elkarte (AEF-SM) aurkeztu ziren. Horrez gain, fisioterapiaren arloko esku-hartze teknikarik berrienak labur azaldu ziren eta zenbait adibide kliniko eskaini ziren.

Hitzaldi parte-hartzailea izan zenez, landutako gaiei buruz eztabaidatzeko aukera egon zen.

Elkargoaren egoitza txiki gelditu zen, kolektiboak piztutako interes-maila handiaren eraginez; Elkarteko kideon ustez, hori benetan positiboa da.

Maite Cenoz doktoreari hitzaldia emateagatik eskerrak eman eta bere lana aitortu ondoren, egoitzaren hallean lunch txiki bat egon zen; bertan, parte-hartzaileek iritziak trukatzeko aukera izan zuten.

Gobernu Batzarreko kideok eskerrak eman nahi dizkiegu bertaratu ziren guztiei, Fisioterapiaren Nazioarteko Egunean parte hartzeagatik; espero dugu Elkargoak antolatzen dituen hurrengo ekintzek ere pareko arrakasta izango dutela.

Bukatzeo, eskerrak eman nahi dizkiogu Maite Cenoz doktoreari, ekitaldi honetan parte hartzeko eskuragarri egoteagatik; bera gabe ezinezkoa zitekeen ekitaldia antolatzea.

*Idazketa Kontseilua*

## Merkatuko Benda Neuromuskularrik Orekatuena

Aitex-ek egin dituen ikerketen arabera ez dago zito-toxikotasun arrastorik, ez-eta azaleko sumindurarik ere\*

TEMTEX® porositate handiko\* benda neuromuskularra da, azalak osasuntsu irauteko ezinbesteko ezaugarria

Elastikotasuna da TEMTEX® Kinesiology Tape-ren ezaugarri nagusietako bat, % 150-160 da



TEMTEX® lehen mailako osasun produktua gisa sailkatuta dago.

\* Aitex zuntz teknologikoen institutuak ziurtatutako datuak



# EFEOK Euskadiko Fisioterapia Sarien IV. edizioa antolatu du



Sariak abenduko Asanblada  
Orokorrean banatuko dira

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

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

Aurtengo deialdiaren oinarriak aurreko hiru edizioetako bost kategoriei eusten die.

Hala, Euskadiko Fisioterapia Sarien IV. edizioak kategorია hauek izango ditu:

- Fisioterapeutarik onena
- Fisioterapiari buruzko proposamen-komunikatiborik onena
- Fisioterapiako ibilbide profesionalik onena
- Ikerketa-saria
- Karrera bukaerako lan onenari saria

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

Sarien zenbatekoa berdin mantendu da; hau da:

- 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  
1.000 euro eta 500 euroko prestakuntza-beka
- Karrera bukaerako lanik onena  
300 euroko prestakuntza beka

Lanak eta proposamenak aurkezteko azken eguna 2018ko azaroaren 23a izango da. Epe barruan aurkeztutzat joko dira aipatutako epe horren barruko posta-ziurtagiria duten lanak.

Epaimahaiak 2018ko abenduaren 10ean jakinaraziko ditu emaitzak, eta horiek 2018ko abenduaren 15ean 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 ahaldu 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 ahaldu dituzte fisioterapeuta onenaren, fisioterapiako ibilbide profesionalik onenaren eta fisioterapiari buruzko komunikazio-proposamenik onenaren 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**



# Osakidetza

## Osakidetzako Erizaintza Zuzendaritzaordearekin bilera

Joan den irailaren 17an, Elkargoaren egoitzan lehen aldiz bildu zuren Elkargoko kideak eta Inmaculada Moro andrea, Erizaintzako zuzendariorde eta aholkularia, Osakidetzako Erizaintza Zuzendaritzaordearen ordezkari gisa.

Erakunde arteko harreman hauei ekiteagatik eskerrak eman ondoren eta Osakidetzako Erizaintza Zuzendariordearen norabide-aldaketa txalotu ondoren, Elkargoko ordezkariak fisioterapeutek euren jarduera kudeatzeko aspalditik dituzten kezken berri eman zioten, hala nola Fisioterapia Zuzendariorde izateko beharra, erizaintza alorreko paraleloan. Moro andreak adierazi zuen zuzendariorde B taldearen gerentziarekin identifikatzen dela, eta ez soilik erizaintzako kolektiboaren norabidearekin. Argumentu horrek eztabaida piztu zuen, fisioterapiak beste era batera ikusten dutelako, eta sentitzen dutelako bigarren maila batean daudela.

Moro andreak hala eskatuta, Elkargoko ordezkariak, kolektiboaren izenean, kezka nagusiak zerrendatu zituzten; hauek dira:

- Fisioterapeuta gutxiegi egotea (ez da betetzen OMEk gomendatzen duen ratioa, eskaintza publikoak prekarioak dira plaza kopuruari dagokionez -urtez urte eta behin eta berriro!-...).
- Kolektiboa eta fisioterapia bera Lehen Arretaren arloan txertatu beharra, gure ustez txertaketa hori garrantzitsua eta guztion interesekoa baita, eta onura ugari (arretaren arloan, ekoizpen-kostuen arloan...) ekarriko baititu.
- Bukatzeko, Osakidetzaren sarean zerbitzu ematen duen kolektiboaren gehiegizko mendetasuna eta autonomia profesionalaren falta, nahiz eta diziplinak garapen akademiko handia izan duen: mugak ebidentzia zientifikoa duten tresna terapeutikoak martxan jarri eta erabiltzeko, "basailutza" erako funtzionamendu-dinamikak berreste-medikuekin...

Kezka horien aurrean, Moro andreak interes handia agertu zuen garapen profesionala eta arreta hobetzea ekarriko duten proiektu komunak bilatzeari dagokionez, hala nola ebidentzian oinarritutako praktiken protokoloak/gidak egiteko lankidetzak, tailer teknikoak egitea, barne-prestakuntzako ekimenetan EFEOko kideek ere parte hartzea...

Elkargoko ordezkariak lekukoa jaso zuten, noski, eta erakunde arteko lankidetzak proposamena eskertu zuten.

Gobernu Batzarreko kideok espero dugu gai honetan ematen diren aurrerapausoen berri eman ahal izatea, gure kolektiborako interes handia duen gaia dela uste baitugu.

*Idazketa Kontseilua*



## Hainbat elkargo Arreta Goiztiarreko Profesionalen Elkartearekin elkartu dira

Joan den irailaren 27an, Euskadiko Fisioterapeuten Elkargo Ofizialaren egoitzan, Filosofia, Letra eta Zientzietako Doktore eta Lizentziadunen Elkargoa, Bizkaiko Psikologoaren Elkargoa, Euskadiko Logopeden Elkargoa eta Euskadiko Fisioterapeuten Elkargo Ofiziala Euskadiko Arreta Goiztiarreko Profesionalen Elkartearekin elkartu zuren. Biler horretan Euskadiko Arreta Goiztiarrari loturiko interes komuneko hainbat gai eta bakoitzak bere jarduketa-esparrutik Arreta Goiztiarreko Esku-hartze Zentroetan lan egiten duten profesionalen rola eztabaidatu ziren.

Elkargoetako ordezkariak urte hauetan otsailaren 2ko 13/2016 Dekretuaren, Euskal Autonomia Erkidegoko Arreta Goiztiarreko esku-hartze integralari buruzkoaren, harira bizitakoaren laburpen bat aurkeztu zuten (bilera ofizialak, komunikatuak,

bilerak aldundietako eta Eusko Jaurlaritzako arduradunekin...). Horrez gain, elkargo gisa horri dagokionez eman dezaketen ikuspegia eta bete dezaketen rola ere azaldu zuten.

Illo horretatik, elkargoetako ordezkariak une honetan gauzatzen ari diren ekintzak azaldu zituzten; ekintza horien xede nagusia da prestakuntza-eskaintza espezifiko bat bilatzea eta hori diseinatu eta garatzeko lankidetzan aritzea, Dekretuan eta araudi aplikagarrian jasotzen diren eskaera eta irizpideei erantzute aldera.

Hauk dira Elkartearen xede nagusiak:

- Arreta Goiztiarraren arloko arretaren kalitatea hobetzea.
- Gai honi buruzko azterketak eta ikerketak egitea, sustatzea eta ezagutaraztea (teknikari

eta profesionalen topaketak, tailerrak, prestakuntza, kongresuak, ikerketa sustatzea...).

- Arreta Goiztiarraren ikusgarritasuna hobetzea.
- Erakunde arteko lankidetzaren sustatzea, Arreta Goiztiarreko esku-hartzearen optimizatu ahal izateko.

Hori kontuan hartuta, erakunde guztien interes komunak gogoan, lankidetzaren akordio bat aktibatzeak aukera adostu da. Noizean behin horri buruzko informazioa ematen jarraituko dugu.

**Idazketa Kontseilua**





# Langile sanitario eta administratiboei zuzenduriko datuak babesteko dekalogoia

EFEOk Datuak Babesteko Espainiako Bulegoaren dekalogo bat helarazi nahi dizuegu; izan ere, fisioterapeutei eragiten die, osasun-langileak diren heinean. Gure ustez, dekalogoia oso argia da lanean erabiltzen ditugun datu pertsonalak seguru mantentzeko egin behar ditugun oinarrizko ekintzak azaltzerakoan.



1

*Tratatu pazienteen datuak zure datuak tratatzea nahiko zenukeen modu berean.*

2

*Ziur zaude historia kliniko hori eskuratu behar duzula? Hausnar ezazu. Lanerako behar baduzu soilik eskuratu beharko zenuke.*

3

*Gogoratu: dokumentazio klinikoa eskuratzen duzunean, hori erregistratuta gelditzen da sisteman. Zer informazio eta noiz eskuratu duzun jakin daiteke. Gero, atzitzeen ikuskapena egiten da.*

4

*Ez eman hirugarrenei zure pazienteen osasunari buruzko informaziorik, pazienteek horretarako baimena eman dutenean edo justifikazio zilegi bat duzunean izan ezik.*

5

*Bulegotik ateratzen zarenean, ziurtatu ordenagailuko saioa ixten duzula. Ez eman inori gakoa eta pasahitza; kontuan premiaz sartu behar bazara, jarri harremanetan informatika-sailarekin.*

6

*Ez bidali osasunari buruzko datuak dituen informaziorik mezu elektronikoz bidez, sare publiko bat erabiliz edo haririk gabeko komunikazio elektronikoen bitartez; hori egitea ezinbestekoa bada, ez ahaztu datuak zifratzea.*

7

*Ez bota datu pertsonalak dituzten dokumentuak paperontzira; suntsi itzazu zuk zeuk edo jarraitu zentroan ezarritako prozedurari.*

8

*Kontsulta bukatu ondoren, itxi giltzaz dokumentazio klinikoa duten armairu eta artxibategi guztiak.*

9

*Ez utzi historia klinikoak bistan zaintzarik gabe.*

10

*Ez sortu pazienteen datu pertsonalak gordetzeko zure fitxategien kontu bat; galdetu beti informatika-sailari.*

# EFEO Osasun Sailarekin bildu da



Joan den ostegunean, urriaren 11n, Osasun Sailaren Egoitza Nagusira (Vitoria-Gasteiz) joan ginen, eta bilera ofizial interesgarria izan genuen Jon Darpón Osasun sailburu jaunarekin, Nekane Murga Plangintza, Antolamendu eta Ebaluazio Sanitarioko zuzendari nagusi andrearekin eta Iñaki Berraondo Osasun sailburuorde jaunarekin. EFEOn aldetik, Iban Arrien jauna (presidentea), Roberto Romero jauna (idazkaria) eta Severino Setien jauna (aholkulari juridikoa) joan ziren.

Bilera horretan, giro adiskidetsuan, interes komuneko hainbat gai landu zituzten. Hauek azpimarratu nahi ditugu: fisioterapeuten kolektiboa Osakidetzako Arreta Goiztiar sarean txertatzea, osasunaren arloko publizitatea kontrolatzea eta intrusismo profesionala, Osasunaren Euskal Kontseiluan ordezkari profesionala izateko eskaera, Sendagaien Legea, duela gutxi onartu den pazienteen segurtasunari buruzko dekretua, edo kolektiboaren zuzendariordeak Osakidetzan duen rola.

Azpimarratu beharra dago diziplina Osakidetzako Arreta Goiztiar sarean txertatzearen proiektio bikaina eta etorkizun ederra. Bere garaian egin zuten moduan, EFEOn ordezkari

dosier bat aurkeztu zuten, hainbat dokumenturekin, kolektiboa Arreta Goiztiararean txertatzeko eskaera historikoa babesteko eta argudioak emateko. Iraunkortasunari buruzko azterketak, jardunaldi monografikoen laburpena, beste lurralde batzuetako esperientziak, gaiari buruzko doktorego tesiak eta beste hainbeste dokumentu aurkeztu zituzten, hainbat hedabidetan argitaratu den hartutako konpromisoa defendatzeko. Horri dagokionez, Sailak emandako lehen urratsen laburpena azaldu zuen, eta azpimarratu zuen datorren hiru hilabetean Araban lehen esperientzia pilotua martxan jarriko dela. Lehen urrats horren helburua da jarraitzeko bide bat eskaini eta markatzea, fisioterapia Euskadiko Lehen Arreta ekipoetan modu integrarean txertatzeko proiektu handinahia erdiesteko urrats gisa, une honetan euskal sare publikoak eskaintzen ez dituen funtzionamendu-dinamika, bideratze eta jarduerak baliatuz Osasun Komunitarioaren arloan. Beraz, EFEOn oso pozik dago bilera horrekin, etorkizun hurbilean proiektu interesgarri bat dagoelako eta, azkenean, Elkargo honek behin eta berriz eskatu duen zerbaiti behar bezalako erantzuna eman zaiolako.

Horrez gain, fisioterapiaren arloko publizitate iruzurtiaren hainbat adibide

xeheetasun osoz azaltzeko aukera ere izan genuen; hala, Murga andrearen azalduetako kasuak berrikusteko konpromisoa hartu zuen. Gai hori aurretik ere landu zen Kontrol Batzordean, baina gure ustez hortik eratorritako erabakiak ez ziren nahikoa.

Pazienteen segurtasunari buruzko dekretu berriak guztion interesa piztu du. Arlo horretan eman ditugun urratsen berri eman ahal izan genuen, bai eta Elkargoko Segurtasun Batzordearen sorrera eta dagozkion plan eta gidak azaldu ere. EFEOn kideok proiektu orokor handinahiarekin bat egiten dugu eta horren inguruan benetako kultura bat sustatu nahi dugu; horretarako, Osakidetzako Zuzendaritzak martxan jarri duen on-line prestakuntza etengabea eskuratu ahal izatea eskatzen dugu. Hemendik, eskerrak eman nahi ditugu lankidetzaren proposamen hau onartzeagatik, gure apustuari emandako babesagatik eta proiektu globalarekiko dagoen konpromisoagatik.

Bukatzean, adierazi zen beharrezkoa dela Osakidetzako fisioterapeuten babesa izango duen zuzendaritzaorde bat izatea eta zuzendaritza horrek ordezkatzeko dituela sentitzea, erizaintzaren sektorearen norabidean polarizatutako politiketatik urrun.

Bilera atsegina eta positiboa izan zen, zalantzarik gabe, eta espero dugu elkarrekin lankidetzan aritzeko kontaktuak eta dinamikak eraikitzen jarraituko dugula.

**Idazketa Kontseilua**



# Pneumologoak eta fisioterapeutak Arnasketa Fisioterapiaren akreditazioa lortzeko elkartu dira

EFEOK arnasketa fisioterapiaren etorkizunerako oso garrantzitsua den albiste bat transkribatzen du jarraian.

SEPARek (Espainiako Pneumologia eta Kirurgia Torazikoko Sozietateak) hitzarmen bat sinatu du CGCFErekin (Espainiako Fisioterapeuten Elkargoen Kontseilu Nagusia), Osasun, Kontsumo eta Gizarte Ongizate Ministerioaren uztailaren 10eko 639/2015 Errege Dekretuaren bidez arautzen diren Arnasketa Fisioterapiaren Akreditazio Diploma eta Akreditazio Aurreratuaren Diploma lortzeko kudeaketan eta sustapenean lankidetzan aritzea xede.

Zehazki, CGCFEK SEPARen Arnasketa Fisioterapia Arloari eskatu dio etorkizunean akreditazio-diploma hori eskatzen duten fisioterapeutek zer irizpide bete behar dituzten zehazteko. Arlo horren burua Antonio Ríos da, Santa Luzia Unibertsitate Ospitale Nagusiko (Cartagena, Murtzia) fisioterapeuta. Hori izango litzateke CGCFEK lortu nahi lukeen lehen akreditazio-diploma. SEPAReko Arnasketa Fisioterapia

Arloak Espainiako arreta-arlo horretako profesional gehien biltzen ditu, eta xede horretarako lan-talde bat osatu du. Lantalde horrek, CGCFErekin elkarlanean, eskatu beharreko baldintzak aztertu eta garatuko ditu, gerora Administrazioak aintzat har ditzan diploma horiek arautzen dituen Errege Dekretua egiten duenean.

## Berme gehiago segurtasunaren arloan

SEPARen ustez, era horretako diplomak sortuz, pazienteei arreta ematean eskaintzen diren segurtasun-bermeak areagotuko dira, Errege Dekretuak aurreikusten duen moduan; izan ere, arlo espezifiko batean, kasu honetan, Arnasketa Fisioterapiaren arloan, garapen profesionalaren maila bat erdietsi dutela bermatzen duen akreditazioa duten profesionalak emango dute arreta hori.

Hau dio Antonio Ríosek: “arnasketa-fisioterapia erabiliz, ospitaleko gaixoak azkarrago sendatzen dira, eta gaixo kronikoen sintomak hobeto kontrolatu ahal dira”. Eta hau ere gehitzen du:

“Arnasketa Fisioterapia teknikak jasotzen dituzten pazienteek bizikaltate hobea dute; izan ere, frogatu da diziplina hori baliagarria dela zenbait arnasketa-patologiko kronikok ezinbestean dakarten hondatze progresiboa moteltzeko”.

Sinatze-ekitaldian izan dira, halaber, Miguel Villafaina Espainiako Fisioterapeuten Elkargoen Kontseilu Nagusiko presidentea, Carlos A. Jiménez-Ruiz SEPAReko presidentea eta Germán Peces-Barba Separreko presidenteorde eta pneumologoa.

**Albiste joan den urriaren 2an argitaratu zen hainbat komunikabidetan**



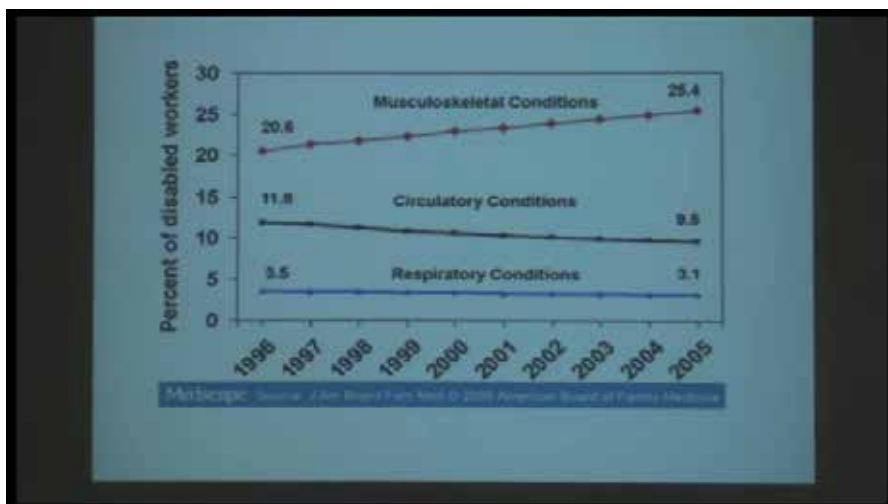
# Ornoarteko diskoa

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

## Sarrera

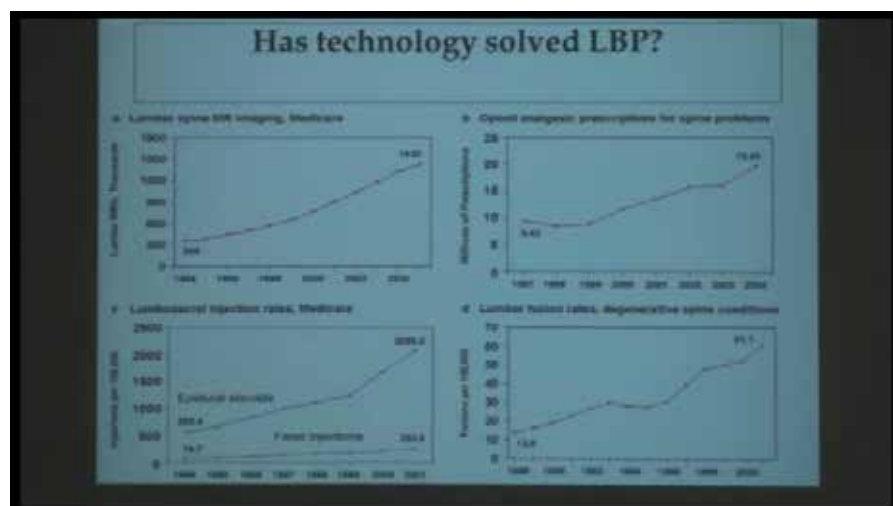
Irudi bidezko diagnostikoetan, sendagaietan, ebakuntzetan eta abarretan inbertsio handia egin bada ere, arazo muskuloeskeletikoek gora egiten jarraitzen dute. Estatu Batuetako ikerketa baten arabera, gerrialdeko minak herritarren % 85i baino gehiagori eragiten die, eta horrek urtean 100 mila milioi dolarreko kostua dakarrela jotzen da. Se cree que factores como la obesidad y el sedentarismo tienen que ver con este incremento.

Gerrialdeko minen % 1 bakarrik eragiten dute tumoreek edo hausturek. Minen % 5ek bakarrik dute zerikusia protusioekin, diskoko herniekin edo zapal dutako nerbioekin. Minen % 5 hori lokalizatzeko irudi bidezko diagnostikoekin arazo bat sortu dugu (erresonantzia magnetikoak, adibidez): protusioak, herniak, diskoko endekatzeak, fazetariak eta abar ageri dira, baina horiek EZ dute zerikusirik pazienteen gainerako % 95ak duen egoera klinikoarekin; izan ere, horrelakoak sintomarik ez duten pazienteetan ere aurkitzen dira.



**Table 2: Age-specific prevalence estimates of degenerative spine imaging findings in asymptomatic patients<sup>a</sup>**

Imaging Finding	Age (yr)						
	20	30	40	50	60	70	80
Disk degeneration	37%	52%	68%	80%	88%	93%	96%
Disk signal loss	17%	33%	54%	73%	86%	94%	97%
Disk height loss	24%	34%	45%	56%	67%	76%	84%
Disk bulge	30%	40%	50%	60%	69%	77%	84%
Disk protrusion	29%	31%	33%	36%	38%	40%	43%
Annular fissure	19%	20%	22%	23%	25%	27%	29%
Facet degeneration	4%	9%	18%	32%	50%	69%	83%
Spondylolisthesis	3%	5%	8%	14%	23%	35%	50%



Hori dela eta, paziente ugari gerrialdean mina dute eta erresonantzia magnetikoa egin ondoren hernia/protusio bat dutela esaten diete, inolako beharrik gabe beldurtzen dituzte; izan ere, paziente horien sintomak EZ datoz bat erresonantzian ageri den irudi "anormalarekin".

Fisioterapeutak egin behar duen lehen gauza hasierako screeninga egitea da, paziente medikuarenera bidaltzea beharrezko egiten duen patologia larririk ez dagoela ziurtatzeko. Bigarrenik, gerrialdean mina duen pazienteak nondik hitz egiten ari den jakin behar dugu. Baliteke tumore bat izateko beldur



handia edukitzea, edo erresonantzia magnetikoaren emaitzek izutu izana. Pazienteak nondik hitz egiten duen badakigunean, mina zerk eragiten duen argitu ahalko dugu.

Lesionatzen garenean, sendatzeko epeak errespetatu behar ditugu baina, gero, berriro mugitzeko prest egongo gara. Ornoarteko diskoak astiro sendatzen dira, baina sendatu egiten dira. Tratamendu egokiarekin eta sendatzeko epeak errespetatuz gero, mugimendua da pazienteak bere onera itzultzeko aliatu handiena.

Mina biologikoki lotuta dago beldurrarekin edota haserrearekin. Gerrialdeko mina izan ondoren, batzuetan, mugitzen ez diguna ez da mina, baizik eta mina izateko beldurra bera. Bizkarrezurra edo diskoak ahulak eta hauskorrak direla pentsatzeari utzi behar diogu: mina EZ da ehunetan izandako kaltearekiko proportzionala, mugimenduak on egiten dio gorputzari, bizkarra mugitzeko diseinatuta dago. Fisioterapeutok bizkarrean konfiantza berreskura dezaten lagundu behar diegu pazienteei, baita minarekin duten harremana aldarazi ere. Eskuzko terapian eta ariketetan izandako progresioaren bidez, pazienteak segurtasuna berreskuratzen du, nola sendatzen den ikusten eta sentitzen duelako.

Bibliografia ugaritan azaltzen da diskoko herniak bere kasa desagertu edo gutxitu

direla, inolako tratamendu kirurgikorik gabe. Argazki honetan, gerrialdeko diskoko hernia baten bilakaera naturala ikus daiteke, onera eginez, urtebeteko tartean.

Mike Stewart fisioterapeuta da ("Know Pain. Empowering Function through Education"). Hainbat baliabide terapeutiko ditu, besteak beste pazienteak sentitzen duen mina gorabehera kontrola berreskuratzeko gida bat eta metaforak erabiltzea kontzeptu zientifiko abstraktuak pazientearen errealitatera ekartzeko. Metaforei esker, mina hobeto ulertzen da, eta kontzeptua berriz eraikitzen da; hala ere, fisioterapeutaren erronka handiena metafora horiek paziente bakoitzari egokitzean datza.

Hona hemen gehien gustatu zaigun Mike Stewarten metaforetako bat: "Antzina, uste zen sumendien barruan haserretzeko eta sua botatzeko joera zuen jainko bat bizi zela. Haserretu ez zedin, sakrifizioak egiten zituzten haren omenez. Batzuetan, halaxe jokatzeko jarraitzen dugu hernien kasuan (kasu honetan). "Diskoko herniaren jainkoa" haserretu ez dadin gure bizitzako alderdiak, mugimenduak, zaletasunak eta abar sakrifikatzen ditugu; alabaina, zientziaren aldetik, sakrifizio horiek sumendiko jainkoari egiten zizkietenak bezain zentzugabeak dira".

Sendatzeko epeak errespetatu ondoren, hobeto sentitu arte ez mugitzea ez da ideia ona; izan ere, denborarekin forma fisikoa galtzen da, eta mina nagusitzen.

## Sakon

Denbora luzea da osasunaren arloko profesionalak badakitela gerrialdeko minari aurre egiteko fisioterapia neuromuskuloesketikoak duen garrantzia.

Diskoko hernien kasuan, tratamendu kontserbadorea da lehenik eta behin aukeratzeko dena. Diskoko hernien kasuan tratamendu kirurgikoa eta kontserbadorea aldatzen dituzten ikerketetan, ikus daiteke estatistikei dagokienez kirurgiaren eta tratamendu kontserbadorearen emaitzak antzekoak direla urtebete edo bi urte igaro ondoren. Gainera, hamar urtez jarraitu zaie kirurgia jaso zuten zenbait pazienteri eta tratamendu kontserbadorea jaso zuten beste batzuei; bi talde horien arteko desberdintasunak ez dira adierazgarriak estatistikoki. Horrek guztiak adierazten digu gerrialdean hernia edo protusio bat duten pazientei tratamendu kontserbadorea emateko aukera kontuan hartu beharrekola dela, baita lesioa jasan duen diskoak eragindako konpresio erradikular batetik eratorritako lesio neurologikoa egon bada ere: gerrialdea da era horretako konplikazioek bilakaerarik onena duten gorputzeko



atala Adibidez, Holandan, pazienteen % 49ri zuzenean agintzen zaio fisioterapia egiteko; AEBetan, berriz, zifra hori % 60 izatera iritsi daiteke.

Beste ezer egin aurretik, anamnesian screeninga egiten da, patologia larririk (red flags) ez dagoela ziurtatzeko. Mediku baten balorazio sakonagoa behar duten pazienteak bideratu egingo dira: erradikulopatiak, tumoreak egotearen susmoa, arazo baskularrak edo jatorria dela eta psikologiari lotuago dagoen tratamendu bat behar duten nahasmenduak, besteak beste. Zaldibuztanaren sindromea duten pazienteei premia egin behar zaie erresonantzia magnetikoa, nahitaez; izan ere, 72 orduz baino gehiagoz mantentzen bada, gabezia neurologikoak izateko arriskua nabarmen areagotuko da.

Patologia larririk ez badu, pazienteak tratamendu fisioterapeutikoa jaso ahalko du. Zaila izan daiteke, baina diagnostiko goiztiarra ezinbestekoa da era honetako patologietan; izan ere, hala egiten ez bada, pazienteak mina izaten jarraituko du, eta kostuak areagotuko dira, kontsulta eta sendagai gehiago beharko dituelako.

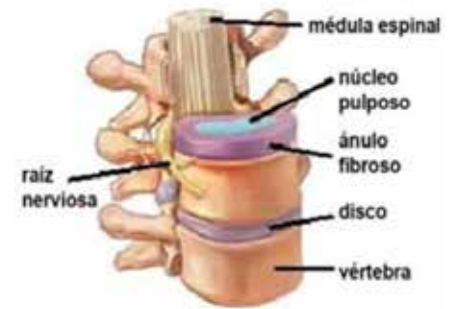
Gerrialdeko minaren % 80ren jatorria mekaniko sinplea da; gerrialdeko min zehaztugabe izenez ere ezagutzen da. Mediku gehienek gerrialdeko min zehaztugabeari etiketak jartzen dizkio, kategoria patoanatomikoak iradokitzen (Kent and Keating 2005): giltzadura zigoapofisarioak, fazetak, diskoak, egonkortasunik eza, giltzadura sakroiliakoa (ASI). Irudi bidezko diagnostikoaz gain, interpretazio klinikoak ere pentsaraz diezaguke pazientearen sintomek zerikusia dutela jatorria diskoetan duen nahasmendu batekin. Diskoko hernia diagnostikatzeko azterketa klinikoaren zehaztasuna % 90ekoa da, eta positibo faltsuak % 10 baino ez dira (Knutson, 1961). Jatorria diskoetan duen gerrialdeko mina duen paziente baten aurrean gaudela jakitea lagungarria da tratamendurako eta pronostikorako. Jatorria diskoetan duen gerrialdeko mina gerrialdeko min kronikorik ohikoena da, kasu guztien % 39 baita; horri diskoko herniek eragindakoa gehitu behar zaio (% 30).

Gaur egun, ikerketari dagokionez,

protusioaren edota diskoko herniaren tratamendua etengabe aldatzen ari da; ezadostasun handia dago teknika bat eta bestea noiz erabili, eta gutxi dakigu eraginkortasunari buruz; horregatik, ikertzeko asko dago. Maila klinikoan, bilakaera ona duten hernia batzuk daude; alabaina, beste batzuen bilakaera ez da nahiko genukeen bezain ona.

Ornoarteko diskoa funtsezkoa da bizkarrezurraren egitura eta funtzionamenduan. Haren biologiari buruz egin diren ikerketek esker, asko ikasi dugu haren hezkuntzaren, sendaketaren, birsortzearen eta konpontzearen inguruan, baita ornoarteko disko barruko eta kanpoko aldaketa zelularrei buruz ere; aldaketa horiek, hain zuzen ere, eragin zuzena dute ornoarteko diskoaren heldutasunean eta osasunean. Horrez gain, egitura horrek estres traumatikoari nola erantzuten dion ere hobeto dakigu; izan ere, badirudi hori dela diskoko zelulaz kanpoko matrizean arazoak sortzen dituen (hala ere, aldaketen larritasuna eta mina agertzea ez dira beti lotuta joaten). Ezagutza horri esker, hobeto uler dezakegu haren funtzioaren konplexutasuna: indarrak transmititzea eta kargak banatzea. Hala ere, bizkarrezurrari eragiten dioten faktore mekanikoek, hala nola adinak, genetikak, faktore elektrozinetikoak eta nutriente nahiz produktu metabolikoen garraioak, oraindik ere zaildu egiten dute elkar-eragin horiek aztertu eta ulertzea.

Ornoarteko diskoa orno-egituren artean dago eta ornoak elkarri lotzen ditu, "orno-unitate funtzional" bat sortzeko; horrek barne hartzen du goiko ornoaren beheko aldea, beheko ornoaren goiko aldea, ornoarteko diskoa eta hura osatzen duten gainerako ehun bigunak (lotailuak, kapsula, giharrak). Ornoarteko diskoak sei mugikortasun gradu eskaintzen dizkio "segmentu mugikorrari"; horrek kargak moteltzeko balio du. Fisiologikoki, diskoak indarrak eta deformazioak jasaten ditu, borondatezko mugimenduen arabera, eta betiere bizkarrezurraren anatomia osatzen duten egiturek jarritako mugen barruan. Gainera, zenbait zailtasun egon daitezke, bizkarrezurra errotazio mugimendu gainjarriak (bizkarrezurra egonkortzen dituzten indarrak), presio intra-abdominala eta kanpoko



perturbazioak jasaten dituelako. Elementu guzti horiek zaildu egiten dute ornoarteko diskoaren karga-eremua; ondorioz, diskoko benetako karga-baldintzak birsortzea oso zaila da.

Ornoarteko diskoak hainbat atal ditu: nukleo mamitsua, erdialdean; zuntz finez egindako sare bigun eta garden bat du eta, bertan, gela aurki daiteke (konplexu proteiko-polisakarido batek osatutako funtsezko substantzia). Ausaz antolatutako kolageno zuntzak eta elastinazko zuntzak ditu, baita agrekanoa ere. Osaera eta itxura adinaren arabera aldatzen da; gero eta zurrunagoa bihurtzen da.

Zuntzezko uztai xafladun erresistentea (hidratazio gutxiago du); 15-25 uztai edo xafla zentrokidez osatuta dago, eta kolagenozko zuntzak paraleloan jarrita daude xafla bakoitzaren barruan. Zuntzek 60°-ko angelua dute ardatz bertikalarekiko, eta ezker-eskuin tartekatzen dira ondoz ondoko xaflatxoetan. Elastinazko zuntzak xaflatxoaren artean daude, eta badirudi diskoari jatorrizko posizioa itzultzen laguntzen diotela mugimendu bat egin ondoren. Uztaiaren egitura-osagaietan aldaera bat dago: barnealdeko xaflatxoetan II. motako kolagenoa eta fibrokondrozitoak aurki daitezke, batez ere; kanpokoak, berriz, I. motako kolagenoz eginda daude gehienbat, eta fibroblastoak daude bertan.

Morfologikoki desberdina den hirurgarren atala, plaka terminala edo kartilagozko orno-platertxoak da: xafla horizontal mehea da, 1 mm lodira heltzen ez dena, kartilago hialinoz egina. Haren osaera zuntzezko uztaiaren osaeraren antzekoa da, baina ur gutxiagorekin eta zuntz gehiagorekin.



Disko normal batek hauen eragina jasaten du: faktore genetikoak (loturak hauteman dira diskoen endekapenaren eta zenbait generen polimorfismoen artean, hala nola agrekanoa, IX. kolagenoa eta D bitaminaren errezeptoreak; denbora joan ahala, horrek gerrialdean mina agertzea eragiten du, eta hori izan daiteke era horretako patologien % 30en jatorria) eta giroko faktoreak (faktore psikologikoak, gizarte-faktoreak, obesitatea, sedentarismoa, ergonomia txarra). Horrek aldaketa biomekaniko eta biokimikoak eragiten ditu, eta ondorioz diskoa endekatu egiten da, zuntzezko uztaian pitzadurak agertzen baitira eta hantura-erantzuna baitago.

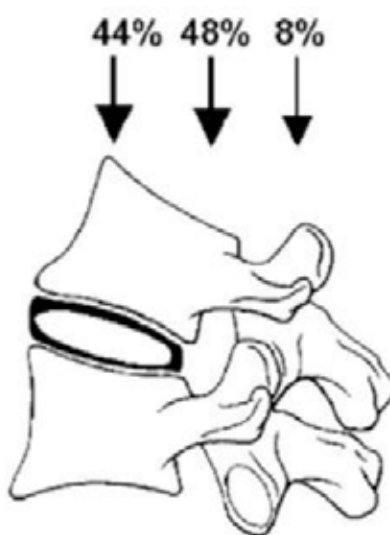
### Aldaketa biomekaniko eta biokimikoak

Aldaketa biomekanikoen eta biokimikoen arteko oreka garrantzitsua da ehunaren testura osasuntsu mantentzeko eta ehunaren zelulaz kanpoko matrizean zelulen igarotzea normala izan dadin.

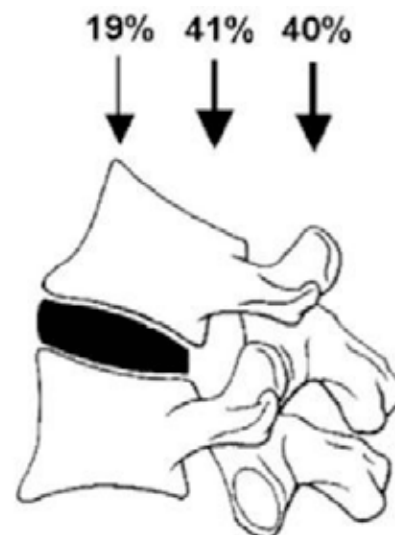
Nukleoa eta zuntzezko uztaia antzekoak dira; biek dituzte ura, kolagenoa eta proteoglikanoa (PG), baina horien kontzentrazioak desberdinak dira. Diskoaren osagai nagusia ura da, ehunaren bolumenaren % 65-90 hartzen du; dena den, ehuneko hori aldatu egiten da adinaren eta diskoaren zonaren arabera. Zahartu ahala, aldaketa hauek gertatzen dira diskoan:

1. Motako kolageno gehiago nukleo mamitsuan: nukleo mamitsuko II. motako kolagenoaren konposizioa aldatu egiten da, eta I. eta III. motako bihurtzen da (endekatze handia dagoenean, X. motakoa). Diskoan, kolageno zuntzen antolaketak espezializazio handia du. Uztaian baino finagoak dira, sareta irregular forma dute; uztaian, berriz, kolagenoa xafla zentrokideetan antolatzen da. Diskoko kolageno-sarearen antolaketak eragin handia du kargaren banaketan.
2. Nukleo mamitsuko proteoglikanoak murriztea: Ornoarteko diskoaren PGek presio osmotiko altua eta iragazkortasun hidrauliko baxua

ematen diote matrizeari; ondorioz, diskoaren konpresio-kargak jasateaz arduratzen da. Presio-balio baxuek areagotu egiten dute PG kopurua; diskoiko presio-balio altuek, berriz, metalorpotenasiaren ekoizpena areagotzen dute, eta horiek katabolizatu egiten dituzte molekulak, ornoarteko diskoa endekatu eta PGen sorrera ekidinez. PG galtzen denean, glikosaminoglikanoak ere galtzen dira, eta horrek presio osmotikoa eta ura galtzea eragiten du, baita diskoak altuera galtzea ere; hori dela eta, funtzio mekanikoa konprometitu gelditzen da, bizkarrezurraren inguruko egituretan (giharrak, lotailuak, giltzadura fazterioen kapsulak eta egitura oseok) kargen transmisioa aldatu egiten delako, denak ala denak inertziazio handiarekin..



**normal disc**



**degenerated disc**

3. Uztaiko elastinazko zuntzak murriztea: uztaileko zelulek konpresio-indarren eragin txikiagoa jasaten dute. Elastina funtsezkoa da zelulen eta zelulaz kanpoko matrizearen arteko elkar-eraginerako. Ornoarteko diskoa gai da birmoldatzeko; horrek barne hartzen ditu endekapena eta osagai berrien sintesia. Sintesiaren, endekatzearen eta matrizeko makromolekulak metatzearen arteko oreka mantentzea funtsezkoa da haren kalitatea eta osotasuna babesteko; ondorioz, baita diskoaren beraren

portaera mekanikoa babesteko ere. Proteolisia inhibizioa baino handiagoa denean, zelulaz kanpoko matrizean gorabeherak eta apoptosia agertzen dira; kontrako kasuan, fibrosi tisularra edo orbaina agertzen da..

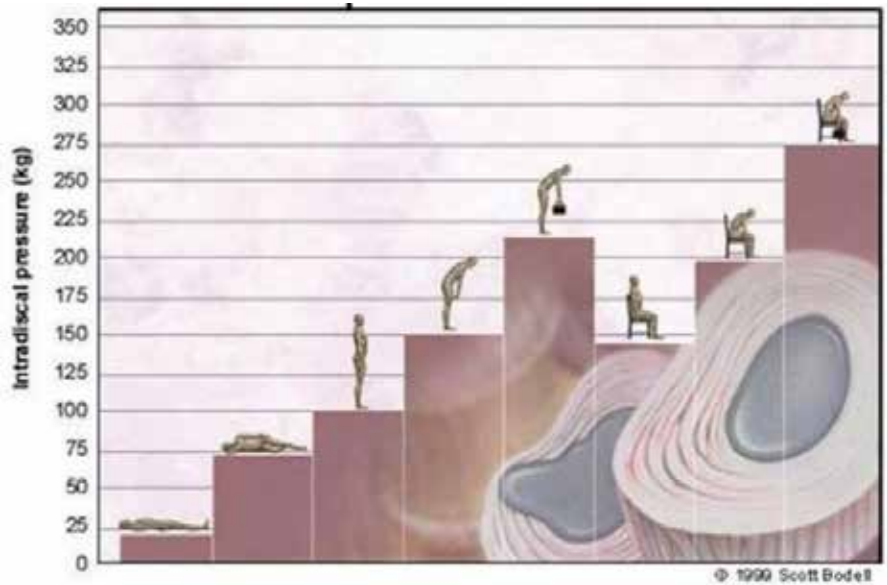
4. Kolageno-proteoglikanoaren kohesioa areagotzea: Zahartzearen eraginez, uztaian eta nukleoaren arteko muga lausotu egiten da, eta nukleoa fibroptikoago egoten da, antolaera txarragoarekin eta gel gutxiagorekin; ondorioz, elementu hidrostatikoa gisa funtzionatzeko gaitasuna galtzen du. Uztaia ere irregularrago dago, eta elastina eta kolageno sareak ez daude hain ondo antolatuta. Laburbilduz, adinean gora egitean, gero eta intzidentzia handiagoa dute endekatze-aldaketek; horrek barne hartzen

du kondrozitoen eta beste zelula batzuk hiltzea (eta beste batzuk ugaritzea), mukosaren endekatzea, aldaketa granularra eta uztaian pitzadurak agertzea. Zaila da zahartzeak eragindako aldaketak eta aldaketa "patologikoak" bereiztea.

5. EBizkarrezurra ez erabiltzeak beste egitura batzuk (lotailu horia, muin artekoa etab.) endekatzea dakar, baita bizkarrezurraren mugimenduak mugatzea ere. Mina kronikoa denean, multifidoa eta bizkarrezurra egonkortzeko garrantzitsuak diren beste gihar batzuk txikitzen eta inhibitu egiten

dira. Klinikan maila eta abiadura aldaketak agertuko dira.

6. Gerrialdeko minak bizkarreko giharretara doazen bulkaden antolaketa kortikalaren galera ere badakar. Giharren kontrol motorean errepresentazio kortikalak gora egiten badu, gune horretako giharren aktibazio diferentziala galduko da; ondorioz, pertsona horrek postura-egokitzapen gehiago beharko ditu eta horrek desoreka bat eragingo du; horrek diskopatia bat ekarriko du.
  7. Lanean behin eta berriz etengabeko kolpeak edo dardara mekanikoak jasatea.
  8. Denbora luzez postura jakinean egoteak diskoa kaltetu dezake. Bizkarrezurreko giharrak denbora luzez uzurtuta izanez gero, diskoaren nutrizioa murriztu daiteke, giharrek eragindako konpresioaren eraginez jasaten duen presioak gora egingo duelako. Presio horrek % 40 egin dezake gora bi oinen gainean denbora luzez egotean, eta % 200 arte eserita eta 40°-ko angeluan aurrerantz okertuta egotean; ondorioz, posizioak denbora luzez mantentzeak diskoak lesioak agertzeko aukerak areagotzen ditu. Errotazioek ere presioa handitzen dute. Lo egitean presioa murriztu egiten da. Egunean zehar likidoaren % 25 arte galtzen da, eta hori gaez berreskuratzen da. Horrek azaltzen du zergatik desagertzen diren atseden hartzean (etzanda) diskoarekin erlazioaturiko sintomak eta zergatik gauden zurrunago goizetan, hidrodinamikari dagokionez.
- Ornoarteko diskoaren gaineko karga areagotzen bada, ornoarteko diskoak gorputzaren pisuaren eta giharren tentsioaren eragin konbinatuaren inpaktua jasango du; ondorioz, likidoa askatuko du oreka berreskuratu arte. Horrek PG kontzentrazioa handitzea dakar, eta, ondorioz, baita presio osmotikoa ere. Hala ere, kolagenozko sarearen tentsioa murriztu egiten da. Karga denbora luzez mantentzen bada, likidoa askatzen jarraituko du,



hedatzearen presioa aplikatutako presioarekin parekatzen den arte. Eta kontrara, karga murrizten denean, ornoarteko diskoa hedatu egingo da. Kolageno sarearen nukleoa ahulagoa denez, fenomeno honek gehiago eragiten dio; horrek azaltzen ditu lesioak. PG kontzentrazioa da matrizearen egituraren porositatea zehazten duena; disko ur kantitatea aldatzen bada, kontzentrazio hori ere aldatuko da eta, ondorioz, baita porositatea ere. Hala, ehun gehiago badago, PG kontzentrazioa txikiagoa izango da eta iragazkortasuna handiagoa, eta alderantziz.

9. Baskularizazioa: disko gazteetan, zuntzeko uztaiak odol-hodiak dituzte eta odol-kanal handiak daude orno-platertxoaren muinean; horiek desagertu egiten dira pertsona hazi ahala. Heldu osasuntsuetan, ornoarteko diskoak baskularizazio txikia eta inerbazioa du; hori galdu egiten da, gorputzeko egitura abaskularrik handiena bihurtzen den arte; ondorioz, ez da odolik heltzen diskoaren barruko aldera. Behar dituen nutrienteak difusio bidez lortzen ditu, matrizean zehar, zuntzeko uztaiaren eta orno-platertxoaren kanpoaldearekin kontaktuan dauden odol-hodieiei esker; fenomeno horri inbibizio deritzogu. Mugimenduaren bidez, osmosia-difusioa errazten dugu, eta diskoaren nutrizioa hobetzen. Bi mekanismoren eraginez alda dezake kargak ornoarteko diskoaren altuera

eta, ondorioz, diskoaren nutrizioa.

-Hau da lehen mekanismoa: diskoa biskoelastikoa denez, muga biologikoak gaintzen ez badira, diskoa ez da deformatzen karga bat aplikatzen zaionean; hala ere, karga hori denbora luzez mantentzen bada, diskoak pixkanaka altuera galduko du ("jario motela" deritzo horri), likidoa galdu delako. Aldi berean, hori kolageno sarearen egitura eta osotasunaren mendekoa da, baita ornoarteko diskoaren hedatzearen mendekoa ere, kanpoko karga baxua dela eta.

-Bigarren mekanismoa histeresi izeneko fenomeno da: une puntaletan karga handitzen denean deformazio-energia galdu egiten da, hau da, diskoa karga-deskarga sekuentzia-zikloen pean dagoenean deformazio-energia galdu egiten da. Hori dela eta, ornoarteko diskoa deformatu egiten da, kolageno-sarea birmoldatu egiten da. Deformazio hori aldatu egiten da ornoen mailaren arabera; hala, handiagoa da beheko mailetan. Horregatik, beheko ornoek izango dute lesioak jasateko aukerarik handiena.

Fenomeno degeneratiboen eta diskoak patologiaren eraginez, uztaiaren baskularizazioa handitu egin daiteke, orbaintzen-mekanismoak martxan jartzen dituelako. Orain dugun informazioari esker, jakin dezakegu odol-hodi berriak agertzea eragiten duena ez





dela endekatzea, baizik eta diskoko lesioak egotea, batez ere orbainak, pitzadurak edo materia diskalaren estrusio handiak. Gainera, lesioa duen pertsona zenbat eta gazteagoa izan, hodi horiek orduan eta sakonago sartuko dira disko barruan; pertsona helduen kasuan, berriz, periferian geldituko dira.

10. Tabakoa: Orno-platertxoetan aurkitu diren hartzaile muskarinikoak nikotinagatik blokeatu litezke. Faktore horrek eremu horretan lesioak izateko probabilitatea handitzen du; izan ere, gerrialdeko minak prebalentzia handiagoa du erretzaileengan ez-erretzaileengan baino, eta are nabarmenagoa da harreman hori nerabeengan.

11. Inerbazioa: Ornoarteko diskoaren inerbazioa nerbio sinusbertabrealean eta nerbio-enbor sinpatiko parabertebralean sortzen da, eta autonomikoa nahiz sensitiβoia da. Igo eta jaitsi egiten den alde biko eta segmentu anitzeko sare bat osatzen dute. Inerbazio autonomikoak diskoaren odol-hodien banaketa bera izan ohi du, eta badirudi erregulazio baskulonerbiosorako dela. Ohikoa da klinikan goragalea, ondoez orokorra edo eremu hori izerditsu izatea inerbazio autonomikoa dela eta. Inerbazio sensitiβoak eragina du noziozepzioan eta propiozepzioan, eta demostratu da mekanohartzialeak daudela diskoaren kanpoaldeko bi edo hiru geruzetan eta ligamenduetan. Diskoko mekanohartzailleek eragin handia izan dezakete muskuluen aktibitatean; izan ere, ornoarteko diskoaren nerbioen estimulazio elektrikoak gerrialdeko multifido eta longisimo muskuluen aktibazioa dakar berarekin. Gainera, gerrialdeko mina duten pazienteek pairatutako ornoarteko disko endekatueta ikusi da inerbazioa zabalagoa dela eta diskoetan zentratuago sartzen dela. Horrez gain, nerbio-zuntzen kopurua eta tamaina handitu egiten da. Zirkulazioak edo desplazatutako nukleo mamitsuak eragindako aldaketa inflamatorioengatik egon daitezke sensibilizatuta uztairen

nerbio periferikoak.

12. Tratamendu kirurgikorik gabe diskoko herniak bat-batean desagertzea edo atzera egitea. Oraindik ere eztabaida dago efektu hori sortzen duen mekanismoaren inguruan. Planteatutako teoriak erretrakzio mekanotik hasi, deshidratazio gradualetik eta diskoaren kontrakzioetik pasa eta estrumentutako materialaren degradazio entzimatikora iristen dira.

### Zer eraman klinikara

Muskuluei dagokienez, diskoaren periferia sendatzea sustatu dezakegu, horretarako zelulak estimulatuz, metabolitoen garraioa areagotuz eta atxikipenak eta berrerortzeak prebenituz. Hurbilpen horrek diskoaren periferiako mina arintzeko potentziala du, diskoaren muineko aldaketa endekatuak geldiarazi ezin baditu ere. Hainbat teknika eta ideia eraman genitzake klinikara. Oraingo honetan, eskuzko terapia, ariketa eta hezkuntza apur bat eramatea erabaki dugu McKenzie eta Peter O'Sullivan-en osteopatiaren eskutik.

#### A) OSTEOPATÍA

Nagusiki osteopatiatik datozen hainbat maniobra daude zuzenean diskoa zuzentzeko. Eskuzko terapiaren maniobra askoren kasuan bezalaxe, beharrezkoak dira eremu honetan kalitatezko ikerlan eta azterlanak, ebidentzia falta baitago. Esaterako, gerrialdeko-roll-eko zeharkako teknika eta flexio-distrakzio teknikak dauzkagu. Teknika biek dituzte hainbat arazo.

Hasteko, zeharkako teknikak dira, artikulazioetan, ligamenduetan eta muskuluetan eragina dutenak, besteak beste, multifidoan. Beraz, posible da diskoan ondorioak izatea, orain arte horren inguruko ebidentziarik ez dagoen arren. Gainera, oso ezagunak dira orno-errotazioek diskoan eragiten dituen arazoak: maniobrak egiteko pazienteak kokatzerakoan enborra gehiegi errotatzen bada, diskoari egindako presioa handitu eta lesioa larritu daiteke. Diskoaren barneko presio hori ere handitu egiten da flexio eta albo-flexio posizioetan. Beste arazo aipagarri bat flexio-distrakzio teknika aplikatzerakoan egindako orno-trakzioa da. Ameriketako Fisioterapia Elkartearen arabera (American Physical Therapy Association), teknika horren eraginkortasunaren efikaziaren inguruko frogak kontraesankorrak dira, eta, beraz, ezin da teknika hori erabiltzea gomendatu (D ebidentzia-maila, conflicting evidence).

Bestalde, badago "xurgapen teknika" izeneko beste teknika bat lateralizatutako hernia edo protrusioak daudenean diskoa zuzentzeko erabiltzen dena. Lehenik, maniobra hori egiteko hartu beharreko posizioa dela bide, hernia edo protrusioak atzerako desplazamenduan muga aurkitzea lortzen da, pazientearen pelbisa eta bizkarrezurra luzatuta daudelako; halakorik gertatzen ez bada, lesioa larritu daiteke. Aldi berean, horrek bizkarreko segmentuaren tensegritatearen erabateko zurruntasuna dakar berarekin, hezur-elementuak direla eta. Horrela, maniobra egiterakoan elementu flexiboetan bakarrik eragitea ahalbidetzen da, hau da, zuzenean diskoan bertan. Horri esker, ez dago zuntzezko uztaileen aplikatutako kargarik; izan ere, karga horrek ondorioak izan ditzake etorkizunean. Horrela, seguruagoa da tratamendu horren onurak jaso ditzaketen pertsonentzat.

Suposatzen da maniobra horrek "konpliantza" berrezarriko duela (barrunbe edo organo batek presioaren aldaketapean bolumenez aldatzeko eta gero hasierako forma berreskuratzeko duen gaitasuna). Gainera, nerbio-sistema autonomoa estimulatzen duenez gero, birsortze-prozesuak ere estimulatu



litzake.

Duela oso gutxi egindako ikerketa batzuek erakutsi dute manipulazioak, indartze isometrikoa, berreziketa neuromuskularra eta deskonpresioa konbinatuz osatutako ikuspuntu batek nabarmen murrizten duela gerrialdeko min akutu eta azpiakutuek eragindako mina.

## B) MCKENZIE

“Derangement” deritzona honela definitzen da: “Gainazal articularren alterazioa atsedeen-posizio batean”. Honako sintoma hauek ditu: Min lokala, erreferitua edo erradikularra. Zentrala, simetrikoa, alde bakarrekoa edo asimetrikoa. Konstantea edo aldizkakoa. Zeinu eta/sintoma neurologikoak egon daitezke. Zentralizazioa egon daiteke.

Mekanikari dagokionez, mugimendua buxatuta dago; hau da, pazienteak ez du bere mugikortasun normala mugimenduaren norabide batean edo gehiagotan. Mugimendua buxatuta egoteak esan nahi du mugimendua dagoen arren, pazienteak ezin duela guztiz egin, zerbaitek “buxatu” egiten duelako. Norabide zuzenean mugitzen bada ere, egoera ez da aldatzen.

Derangement sindromearen ezaugarriak bereizgarriena izaera aldakorrekoa dela da. Agerpena finkoa edo aldakorra izan daiteke, baina esplorazioa egiten dugunean, sintomatologian eta mekanikan eragin dezakegu.

Historia aztertu eta esplorazioa egin eta gero, derangement sindromearen kasu bat dela ondorioztatzen baldin badugu, tratamendua mugimendu errepikatuak egitean oinarrituko da, eta lau fase izango ditu.

- 1- Derangement-aren murrizketa: Fase honetan ez da ez diskoko materiala birkokatzen, ez diskoa orbaintzen ere. Fase honetan, aldiz, sintomak desagertu eta mugikortasuna guztiz eta minik gabe errekuperatzen da (sintomak eta mekanika berriro ere). Ez dago gertatzen denaren inguruko azalpen patoanatomikorik, eta ez dakigu zein efektu eragiten duten. Dena den, berriro dira garrantzitsuak input

anatomikoak; izan ere, murrizketa errepikatutako mugimenduak eta/edo posizio estatikoak erabiliz lortzen da, baita postura zuzenduta ere, horretarako indikaziorik baldin badago.

2- Murrizketa mantentzea: Pazienteak lortzen duen benetako hobekuntza horrela mantentzea da. Horretarako, ariketak egitea, postura zaintzea eta egoera larritu dezaketen faktoreak saihestea da berriz gakoak.

3- Funtzioa errekuperatzea: Behin derangement-a murriztuta, erabili ez diren gainontzeko mugimenduak osoak eta minik gabeak direla egiaztatu behar da. Era berean, derangement-aren murrizketa egonkorra den edo ez ere konprobatu behar da. Gauzak horrela, mugimenduren bat ez baldin badago osorik, mugimendu hori berreskuratzeko egiten da lan. Flexioa lantzea da ohikoena hedapena duen derangement murriztu bat pairatu eta gero.

4- Profilaxia: Behin prozesu osoa eginda, pazienteari aktibo mantentzeko gomendioa ematen zaio; izan ere, errezydibak saihesteko modurik egokienetako bat da. Era berean, noizean behin ariketak egiten jarraitzea ere gomendatzen zaio, mugimendu guztiak osoak eta minik gabeak direla bermatzeko. Ildo beretik, ariketak berriro egitea gomendatzen da sintomarik txikiena agertzen baldin bada.

McKenzie metodoa hedapen-ariketatik eta diskoa bere tokian sartzean kokatzen da normalean. Dena den, zenbait pazienteek flexioari erantzuten diote, eta badirudi gehiago dela input mekanikoen kontua “diskoa bere tokian sartzea”rena baino.

Zailena ariketa egokia pertsona, mugikortasun-tarte eta momentu egokian eta indar egokiarekin aurkitzea da. Mugimendua pazienteari egokitzea, eta ez alderantziz. Batzuek sesio bakarrean zentralizatzen dute dena, eta beste batzuek hilabeteak behar dituzte. Era berean, beste batzuek lehenik periferializatu eta ebaluazio

jarraian zentralizatu egiten dute. Izan ere, esan bezala, derangement-a aldakorra da. Dena den, metodologia era sistematikoan eta prozedura egokiei jarraikiz aplikatzen badugu, erantzuten dutenak eta erantzuten ez dutenak identifikatu ahal izango ditugu.

(Sakondu nahi duenarentzat atxikita doa Gifford eta Mckenzie institutuaren arteko eztabaida “informazio gehiago” atalean. Mckenzie-ri buruzko paragrafo hori <https://vicentelloret.fisioterapiasindrome.com/sindrome-de-derangement-desplazando-discos-o-kase>; helbidetik hartuta dago, eta Pepe Guillart da egilea).

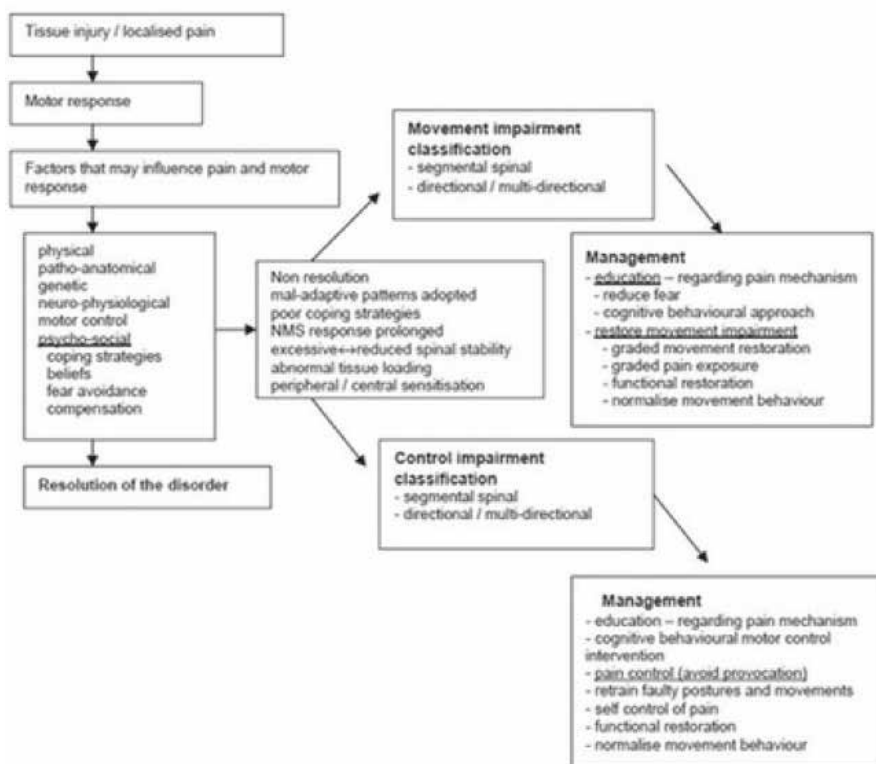
## C) PETER O’SULLIVAN

Azkenik Peter O’Sullivan fisioterapeuta aipatu eta bere hiru bideo atxiki ditugu: (1) – Terapia kognitibo-funtzionalari buruzkoa da. Terapia hori paziente mugimendura gerturatu eta beldurra galtzeko hezte da; izan ere, minaren aurreko jokabidea aldatzeko, haren gaineko sinesmenak ere aldatu behar dira; (2) – Gerriko minari aurre egiterakoan dauden azpitaldeei buruz hitz egiten du (Peter O’Sullivan’s Low back pain classification system). Azpitalde horiek egiteko aintzat hartu du gerrialdeko minaren konplexutasuna, eta % 10-% 15eko ehunekoak aipatzen ditu honako hauetarako: faktore anatomikoak, mugimendupatroiak, bizitza-ohiturak, estresa, lo egiteko modua, ekintza fisikoa edo egoneko bizitza, faktore psikosozialak, katastrofismoa, beldurra, hiperzaintza, antsietatea, depresioa, min mekanikoa edo sentsibilizazio zentralak eragindako mina. “Core-a” lantzearen egokitasunari buruz gogoeta egitera gonbidatzen gaitu. Bere aburuz, ez da egin behar, berak ere urte luzez landu zuela onartzen duen arren; (3) – Azken bideoan, terapia kognitibo-funtzionalaren eta “core-a” lantzearen arteko ezberdintasunei buruz hitz egiteaz gain, “core” kontzeptua bera desmuntatzen du. Horren ordez, 3D mugimendu-sistemaren berri ematen du. Gure bizkarrezurra mugitzeko diseinatuta dago, ez geldirik egoteko. Core ariketa askok duten arazoa, beraz, hori bera da: ez dute mugimendurik behar.



2016an, honako hau argitu behar izan zuen Twitterren: “Hands off”aren aldekoa naizelako zurrumurruak entzun ditut. Giza kontaktua edo “hands on”-a tresna indartsua da, konfiantza, zaintza, empatia, adeitasuna eta segurtasuna transmititu ditzakeelako. Ehunen egoerari eta tentsio muskularrari buruzko feedback-a emateaz gain, konfiantzaz mugitzen eta mugimenduarekiko beldurra eta hiperzaintza murrizten laguntzen du. Gorputza erlaxatzea errazten du. Are gehiago, kasu batzuetan min-sentsazioa murrizten du, eta horrela errazagoa da jokabidea aldatzea. “Hands on” hori ez dut erabiltzen nire pazienteei “zerbait lekuz kanpo dutela” eta “nik kokatu dudala” esateko, ezta terapia pasiboekiko duten menpekotasuna sustatzeko ere. Uste dut pazienteak ahaldundu behar ditugula, beren gorputzetan segurtasuna eta konfiantza senti dezaten eta beren osasuna kontrolatzeko gai izan daitezten. Beraz, aldatu egingo dugu “hands on” kontzeptua ulertzeko modua.

### Low Back Pain Classification System



### Informazio gehiago eta testu honetako iturriak

1. <https://hacia-una-fisioterapia-basada-en-la-evidencia.webnode.es>
2. *Healing of a painful intervertebral disc should not be confused with reversing disc degeneration: implications for physical therapies for discogenic back pain.* Adams

MA. 2010.

3. *Degeneration and regeneration of the intervertebral disc: lessons from development.* Lachlan J. Smith 2010
4. *The mature organism model.* Louis Gifford
5. <https://queaprendemoshoy.com/hernias-de-disco-la-danza-viva/>
6. <https://giffordsachesandpains.com/download-material/the-full->

mckenzie-debate/

7. O'Sullivan, Peter. *Diagnosis and classification of low back disorders: Mal-adaptive movement and motor control impairments as underlying mechanism.* April, 2005.
8. <https://vicentelloret.fisioterapiasinnred.com/sindrome-de-derangement-desplazando-discos-o-k-ase/>

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

Goretti Aranburu Guenaga  
15. elkargo-kidea COFPV

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

Artikulu bat argitaratu ahal izateko, nahikoa aurrerapenez 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)).

# Zigor kodea eta sexu-askatasuna: oinarritzko oharrak

EFEOn Asanblada Orokorrak indarrean dagoen zigor-kodearen azterketa labur bat helarazi nahi dizuegu (10/95 Lege Organikoa), sexu-askatasunari eta sexu-ukigabetasunari buruzkoa (Delituen eta zigoren II. liburuko VIII. titulua), eta adierazi nahi dugu aztertutako artikulua gehienak 2010. urtean egindako lege-testuaren eguneratzearen emaitza direla.

Ohar juridiko horrek bazter uzten ditu (nahita) zuzenbide penalari dagozkion alderdiak, hala nola probaren karga, errugabetasun-presuntzioa edota in dubio pro reo printzipioa; hala, deskribapen penalak (teknikoki arlo penalekoa izango litzatekeena) eta askatasuna kentzeko zigorrak bakarrik ditu hizpide.

## Zer alde dago sexu-abusuaren, erasoaren eta bortxaketaren artean?

Abusuak, erasoak eta bortxaketak premisa bera partekatzen dute: pertsona baten "sexu-askatasunaren" aurka egitea.

### A.- Bortxaketa edo sexu-erasoa.

Sexu-erasoa Zigor Kodearen 178. artikuluan jasotzen da, beste pertsona baten sexu-askatasunaren aurkako atentatu gisa.

Zigor Kodearen 179. artikuluan esaten da bortxaketa dela sexu-askatasunaren aurkako intentsitaterik handieneko eraso. Bortxaketa da sexu-egintza egitea indarkeriaz eta larderiaz, biktimaren borondatearen aurka. Bortxaketan bagina, aho edo uzkitik penetrazioa dagoenean ematen da. Penetrazioa ez da genitalekin egin behar, beste gorputz adar batzuekin edo objektuekin ere izan daiteke. Delitu hori indarkeria bidez gauzatzen da eta kontaktu fisikoa dago; beraz, eraso bati buruz hitz egiten ari gara. Erasotzaileak jokabide hori erabiltzen

du bere sexu-bulkada asetzeko edo biktima mende hartzeko gai dela erakusteko (gizona zein emakumea izan).

### Sexu-erasoetatik ezartzen den zigorra

Sexu-erasoen delituek sexu-abusuen delituek baino zigor handiagoa dakarte, noski. Hala, 6 eta 12 urte arteko kartzela-zigorra ezarriko da. Baldintza astungarriak egonez gero, zigorra 15 urtera arte luza daiteke (ZKren 180. art.). Baldintza astungarria da 3. tokian zerrendatzen den hau: biktima bereziki zaurgarria izatea adinagatik, gaixotasun edo desgaitasunen bat izateagatik edo duen egoeragatik.

### B.-. Sexu-abusua

Sexu-abusua (ZKren 181. art.) da pertsona batek edo gehiagok egiten dituzten ekintzak, biktima ez dagoenean guztiz mugatuta, nahiz eta desabantaila-egoeran egon. Era horretako delituetan ez da indarkeria fisikorik erabiltzen, nahiz eta erasotzaileak iruzurra, manipulazioa eta hertsatzea erabil ditzakeen, edo biktima ezustean harrapatu.

Adibide gisa, baimendu gabeko sexu-abusuak dira konortea galdu duten pertsonen egindakoak edo buruko nahasmendu bat aprobetxatuz egindakoak, bai eta biktimaren borondatea ezeztatzeak sendagaiak, drogak edo horretarako balio lezakeen beste edozein substantzia natural edo kimiko erabiliz egindakoak.

### Sexu-abusuagatik zigorra

Sexu-abusuen kasuan, 4 eta 10 urte arteko kartzela-zigorra ezarriko da. Zigorra luzatu egin daiteke, biktimaren egoera, adina edo desgaitasunak kontuan hartuta.

### Ba al dago FISIOTERAPIAren arloan egiten den lanaren izaera dela eta garrantzia duten bestelako figura penalik?

Gorago adierazitako horretaz gain, FISIOTERAPIA garrantzia du 183. artikulua, hamasei urtetik beherakoei egindako sexu-abusu eta -erasoei buruzkoak. Artikulu horretan esaten da hamasei urtetik beherako batekin sexu-egintzak egiten dituzten pertsonak adingabe bati sexu-abusua egiteagatik zigorra jasoko dutela (2 eta 6 urte arteko kartzela-zigorra, haragitzea egon den kasuetan izan ezik; kasu horretan kartzela-zigorra 8 eta 15 urte artekoa izango da). Horrez gain, aplikagarriak dira 187.-190. artikulua, prostituzioari, sexu-ustiapenari eta adingabeak usteltzeari buruzkoak. Gainera, erlazionaturiko beste egoera penal batzuk ere badaude, hala nola sexu-jazarpena, erakuts-zalekeria eta abar. Horiek beste une batean aztertuko dira.

Espero dugu lerro hauek nahasgarriak ziren zenbait kontzeptu argitzeko baliagarriak izan direla, eta horrekin batera EFEOko kideok agur esaten dizuegu, gogoraraziz gure uste apalean fisioterapeuten ekidin ezineko betebeharrak dela kontzeptu horiek ezagutzea.

**EFEOren  
Aholkularitza Juridikoa**



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



**Ltrado: 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:

- El COFPV cerrará los días 12 de octubre, 1 de noviembre y 6 y 25 de diciembre del 2018 por ser festivos.
- Si has cambiado recientemente, e-mail, teléfono o algún otro dato de contacto puedes comunicarlo llamando al teléfono 944020155 o escribiendo al e-mail [cofpv@cofpv.org](mailto:cofpv@cofpv.org) para que actualicemos tu ficha.
- Recuerda que el Colegio mantiene una Bolsa de empleo a la que pueden apuntarse todos/as los/as colegiados/as interesados/as, y que se facilita a quienes necesiten cubrir una vacante de Fisioterapeuta.
- Para los/as colegiados/as que tenéis Centro de Fisioterapia, os recordamos que podéis solicitar la Placa que acredita que el centro está reconocido por el COFPV y también podéis descargaros de nuestra página Web la Autorización para así poder publicar los datos de vuestro centro. Esta ficha tenéis que enviárnosla rellena, firmada y sellada, por correo ordinario (junto con fotocopia de la autorización de la Dirección Territorial de Sanidad competente).
- Ya están disponibles en la intranet colegial los documentos para solicitar la reducción de cuota colegial ordinaria por jubilación parcial así como la devolución de la cuota por desempleo.

Elkargokide hori:

Administraziotik hauxe gogorarazi nahi dizugu:

- EFEOa 2018ko urriaren 12an, azaroaren 1ean eta abenduaren 6 eta 25ean itxita egongo da, jai egunak direlako.
- Posta elektronikoa, telefonoa edo bestelako kontaktudaturen bat berriki aldatu baduzu 944020155 telefonora deituz edo [cofpv@cofpv.org](mailto:cofpv@cofpv.org) helbidera idatziz jakinarazi dezakezu zure fitxa eguneratu dezagun.
- Gogoratu Elkargoak lan poltsa bat mantentzen duela, interesa duen elkargokide orok eman dezake izena, eta Fisioterapeuta lanpostu bat betetzeko beharra duenei ematen zaie.
- Fisioterapia zentroa daukazuen elkargokideoi gogorazten dizuegu, zentroa EFEOak onartua daukala ziurtatzen duen Plaka eska dezakezuela; halaber, baimena ere deskarga dezakezue gure Webgunean, honela, zure zentroko datuak zabaldu ahal izateko. Fitxa hau beteta, sinatuta eta zigilatuta igorri behar diguzue, posta arruntaz, (dagokion Osasun Sailaren Lurralde Ordezkaritzak emandako baimenaren fotokopiarekin batera).
- Elkargoko intraneten eskuragai daukazue elkargoaren ohiko kuota murrizteko eskaera erretiro partziala hartzeagatik eta langabezian egoteagatik baita ere.

**EFEOeko Administrazioa**

**Administración del COFPV**





# tablón de anuncios

## iragarki-taula

Se vende:

1. Camilla plegable de dos cuerpos, con orificio facial, de aluminio, regulable en altura y azul, marca Ecopostural con funda de transporte. Prácticamente nueva.

Precio 200€

2. Silla de terapias, regulable en altura, marrón, marca Ecopostural en perfecto estado.

Precio 200€.

Interesados llamar al 946 390 877

Alquiler de gabinete para fisioterapia.

Se alquila gabinete con camilla para fisioterapeuta en edificio centrico y singular de Bilbao

tel.: 636 937 834 - 944 79 03 66

Se traspasa consulta de fisioterapia con dos salas de trabajo en Idiazabal por no poder atenderla.

En funcionamiento desde el 2008.

Interesados contactar en [xuhaifisioterapia@gmail.com](mailto:xuhaifisioterapia@gmail.com)

Se alquila despacho en el centro de Bilbao a un fisioterapeuta 2 días a la semana (o dos días y medio).

El despacho es muy amplio, está a pie de calle y está completamente equipado.

Interesados enviar CV a [info@grupobiomek.com](mailto:info@grupobiomek.com), poniendo en el asunto "oferta Bilbao fisioterapia"

Se alquila consulta de fisioterapia totalmente equipada y con cartera de clientes en el centro medico urola de Azpeitia (Guipuzcoa)

Contacto: Manu Olalde / Tfno: 639.04.09.08

/ [manuelolalde@hotmail.com](mailto:manuelolalde@hotmail.com)

Por cierre de centro médico, urge vender lote equipamiento de fisioterapia en Vitoria-Gasteiz. Precio de ocasión.

Se regala diverso material fungible.

Ver lote en web colegial

Interesados ponerse en contacto con: Isidora González - Tfno: 685 717 538



## Formación Profesional especializada para

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

(Título Oficial) 4ª Edición

Modalidad: semipresencial

10 seminarios de diciembre 2018 a junio de 2019

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

Máster Propio otorgado por

la Universidad de Cantabria 7ª Edición

- ARASAAC: Portal Aragonés de la Comunicación Aumentativa y Alternativa. Software, Herramientas y Elaboración de Materiales
- Gimnasia Abdominohipopresiva. Nivel 1
- Gimnasia Abdominohipopresiva. Nivel 2
- Valoración de la Marcha y Estrategias Terapéuticas en Pediatría
- Análisis y Facilitación del Movimiento
- Terapia Acuática: "Aprendiendo " a través del juego acuático terapéutico"

- Bases de la Alimentación, Nutrición Humana y Dietética: Aplicación en Fisioterapia
- Principios de Exploración, Tratamiento y Manejo de los Trastornos Neuromúsculo-Esqueléticos (Curso de Especialización)
- Ecografía Práctica
- Evolución y Tratamiento de la Disfunción Craneomandibular y Craneofacial (CRAFTA®)
- Curso Básico de Basale Stimulation®
- Ejercicio Terapéutico. Actualización de Conceptos. Valoración y Preinscripción de Programas de Ejercicio Físico en Personas con Patología Crónica no Transmisible
- Fisioterapia en Disfunciones Digestivas y Coloproctología
- DIR® 101 Curso Introductorio Modelo DIR®
- Nutrición y Dietética Aplicada, Soporte Vital para el Rendimiento Deportivo
- Abordaje Integral de las Tendinopatías



ESCUELAS UNIVERSITARIAS GIMBERNAT-CANTABRIA

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

#masqueunaescuela

[f](https://www.facebook.com/EUGimbernat) [y](https://www.youtube.com/channel/UCGimbernat) [@EUGimbernat](https://twitter.com/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)

# ofertas de empleo

## lan eskaintzak

### álava araba

Se necesita fisioterapeuta para cubrir un puesto en la Federación alavesa de ciclismo. Imprescindible ganas de trabajar.

Contacto: [esther\\_gar16@hotmail.com](mailto:esther_gar16@hotmail.com)

Primer centro privado especializado en Fisioterapia Neurológica de Vitoria necesita incorporar fisioterapeuta a su equipo de neurología. Si te gusta la neuro, esta es tu oportunidad de formarte y crecer como profesional. Se valorarán conocimientos en Concepto Bobath tanto adulto como niños, Hidroterapia, Punción Seca.

Si estas interesada/o envía tu cv a [june@fisun.es](mailto:june@fisun.es)

Se necesita fisioterapeuta residente en Vitoria para cubrir el área de traumatología en un centro privado. Se valorarán conocimientos en osteopatía, terapia manual, punción seca y pilates.

Mandar currículum a [gestion@neufisfisioterapia.com](mailto:gestion@neufisfisioterapia.com)

Centro privado de Fisioterapia en Vitoria precisa incorporación de fisioterapeuta experto/a en el tratamiento de paciente neurológico adulto.

Se valorará formación en Concepto Bobath, Hidroterapia, Punción Seca.

Interesados/as enviar CV a [june@fisun.es](mailto:june@fisun.es)

Se precisa FISIOTERAPUETA para Centro en Vitoria.

Se valorará experiencia y formación en Pilates y Gimnasia Abdominal Hipopresiva.

Buena oportunidad de integración en el equipo profesional multidisciplinar que formamos.

Contacto [akari@akaribienestar.com](mailto:akari@akaribienestar.com)

### guipúzcoa gipuzkoa

Buscamos Fisioterapeuta para trabajar una clínica en el Centro de Donostia.

Se valorarán conocimientos de Osteopatía, Pilates.

Enviar CV al correo electrónico [hola@centrofisio.es](mailto:hola@centrofisio.es)

Necesitamos un Fisioterapeuta para los partidos, se juegan en sábado y los de fuera siempre en Euskadi También para la atención entre semana

Interesados llamar al 688657397, preguntar por Javier

Se necesita fisioterapeuta para consulta privada en centro medico de Andoain. El contrato será de tipo autónomo o jornada parcial. Flexibilidad horaria.

A valorar dominio euskera y residencia en Andoain o alrededores.

Envio CV a [josebamaiza@gmail.com](mailto:josebamaiza@gmail.com)

Necesito un fisioterapeuta autónomo para realizar una actividad IN-PLANT en una empresa en Donosti, en el centro, en el mes de Noviembre, en horario de 10:00 a 11:30.

Hombre o mujer, es indiferente.

Serían varios días a concretar a lo largo del mes.

Contacto [ergobi@ergobi.es](mailto:ergobi@ergobi.es) o 607 473 639.

Se precisa fisioterapeuta a jornada completa en centro de fisioterapia en Guipúzcoa.

Se valorarán conocimientos en osteopatía.

Interesados contactad en: [fisioscurriculum@gmail.com](mailto:fisioscurriculum@gmail.com)





## vizcaya bizkaia

Se necesita fisioterapeuta para incorporación inmediata en centro situado en Playa Arrigunaga. Contrato laboral, jornada completa.

Interesados mandad curriculum al email: [rehabilitacionarrigunaga@gmail.com](mailto:rehabilitacionarrigunaga@gmail.com)

Se ofrece puesto de trabajo para gabinete de fisioterapia en nuestra escuela de Getxo. Contrato de trabajo y Horario de tarde de lunes a viernes de 4 h30 a 20 h30.

Interesad@s enviar curriculum vitae [Direccion@tatami4all.com](mailto:Direccion@tatami4all.com)

En Servicentric, S.L. (Centric Formación, Erandio) buscamos a un/a docente para la impartición de técnicas de movilización con personas dependientes, en horario de mañana.

Los requisitos imprescindibles son los siguientes:

- Disponibilidad en horario de mañana
- 1 año de experiencia laboral como fisioterapeuta
- Acreditación de competencia docente demostrable al estar en posesión del Certificado de Profesionalidad Docencia para la Formación Profesional para el Empleo o formación equivalente en Metodología Didáctica de formación profesional para adultos o acreditar una Experiencia Docente contrastada de al menos 600 horas en los últimos siete años en formación profesional para el empleo o del sistema educativo.

La persona interesada deberá ponerse en contacto enviando su CV a través de este email: [m.ortega@centricformación.com](mailto:m.ortega@centricformación.com)

Necesitamos incorporar a nuestro equipo de especialistas un@ fisioterapeuta con conocimientos de osteopatía para cubrir puesto de larga duración. Las condiciones laborales serian a convenir.

Contacto: [luismi@hobetu.es](mailto:luismi@hobetu.es)

Centro de fisioterapia de Gernika busca fisioterapeuta. Contrato de larga duración.

Contacto: [terapia18@yahoo.com](mailto:terapia18@yahoo.com)

Se busca fisioterapeuta para cubrir media jornada, en un Centro de Fisioterapia en la localidad de Gernika. Se valorara experiencia laboral en clinica privada.

Interesados enviar curriculum a [fisiozenkbz@euskalnet.net](mailto:fisiozenkbz@euskalnet.net)

Se necesita fisioterapeuta para trabajar en clinica media jornada.

Contactar con Maria Luisa. telefono: 94 441 14 14

Centro de Fisioterapia en Bilbao busca fisioterapeutas formados en Reeduación Postural Global , Osteopatía, Terapia Manual Ortopédica y/o pediatria.

Imprescindible experiencia previa en puesto similar.

Enviar CV a [info@orekatikfisioterapiabilbao.es](mailto:info@orekatikfisioterapiabilbao.es)

Se necesita instructor de pilates e hipopresivos para grupos reducidos

Contacto: [ompilates56@gmail.com](mailto:ompilates56@gmail.com)

Se busca Fisioterapeuta con conocimientos de Fisioterapia Invasiva ;punción seca y electrolisis percutanea (epi, epte, fisioinvasiva) imprescindible conocimiento en ecografía. Se ofrece trabajo a tiempo parcial: 1 día completo o 2 tardes inicialmente en clínica con servicio de consulta de traumatología, ecografía, fisioterapia y osteopatía.

Mas información contactar vía formulario web en [eliasctm.com](http://eliasctm.com)

Se necesita fisioterapeuta para turno de tarde.

Se valoran conocimientos de terapia manual, clases de pilates e hipopresivos.

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

Se busca Fisioterapeuta para sustitución del 10 al 22 de Diciembre en Centro de Fisioterapia en Zalla.

Se valorará conocimiento en Osteopatía. Interesados enviar CV a [fioss@hotmail.es](mailto:fioss@hotmail.es)

Se necesita fisioterapeuta autonom@ para turno de mañana, de 9 a 15h.

Interesad@s enviar curriculum a [rehabilitacionareeta@hotmail.com](mailto:rehabilitacionareeta@hotmail.com)

Empresa de la margen izquierda precisa fisioterapéuta especializado en traumatologia y deporte.

Se valora conocimientos de punción seca o control motor.

El servicio se desarrolla de lunes a viernes en jornadas de mañana y/o tarde.

La incorporación es inmediata y la vacante es de duración indeterminada.

Condiciones a convenir (régimen de autónomo o alta en SS).

Contacto: [comunicacion@zuoksport.com](mailto:comunicacion@zuoksport.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!

## araba

- 3240 Angel Cendoya Aisa
- 3245 Asier Alberdi Mugica
- 3249 Arguiñe Montero Blasco
- 3256 Ainara Lopetegui Fernandez
- 3258 Idoia Angulo Alcalde
- 3264 Mikel Manuel Revenga
- 3269 Mikel Nahia  
Martioda Lizarralde
- 3273 Kelly Marie Suzu Mayah
- 3274 Ana Gómez de Segura  
Elicegui
- 3275 Ainhoa Beltrán de Guevara  
González de Matauco
- 3281 Shirley Arias Valderrama
- 3283 Itziar Castaño Barrenetxea
- 3292 Irantzu Knörr Lozano
- 3298 Aroha Rubio De Álava
- 3310 Asier Rueda Gutierrez
- 3311 Diego Cubino García

## bizkaia

- 3239 Javier Lázaro Arroyo
- 3242 Laura Arnaiz Martin
- 3243 Maitane Landa Quintana
- 3244 Asier Ballastra Amores
- 3252 Asier García Álvarez
- 3253 Urko Ipiña García
- 3254 Ane Martin Llorente
- 3257 Ainhoa Abrisketa Ullibarri
- 3259 Juan Agustín Azkuenaga  
Sanchez

- 3260 Azkune López Urzainqui
- 3261 Lara Muñoz García
- 3262 David Salinas Almajano
- 3271 Yaiza Barinagarrementeria  
Esturo
- 3276 Andrea Franceschelli
- 3282 Ainhoa Maguregui López
- 3287 Irati Larrazabal Calzada
- 3289 Javier Aldecoa Alvarez
- 3290 Mikel Rueda Etxebarria
- 3296 Jon Novo Portilla
- 3297 Mainer Frances Parrado
- 3299 Ibone Ortiz Vallejo
- 3301 Ander Aranzabal Laucirica
- 3302 Aitor Santi Franco Arizaga
- 3303 Amara Rosalia Palacio  
Sainz de Rozas
- 3304 Madalen Uribe Bazaco
- 3305 Estibaliz Minayo Cantera
- 3308 Eva Song Xu
- 3309 Kerman Yurrebaso Ruiz
- 3313 David Gómez Ladrón  
de Guevara
- 3314 Paulina Bieniek
- 3315 Iziar Lejarcegui Urriolabeitia

## gipuzkoa

- 3270 Ane May Sagawa Elizalde
- 3238 Ane Iztueta Olano
- 3241 Amaia Letamendi Lizaur
- 3246 Nagore Urkiza Pelayo
- 3247 Karin Fouz Johansson
- 3248 Itziar Aperribay Arrizabalaga
- 3250 Nerea Olabarria Jauregui

- 3251 Susana Victoria Sanz Huete
- 3255 Ibai Iturrioz Pozueta
- 3263 Izaro Ibarzabal Uranga
- 3265 Egoitz LazkanoJuaristi
- 3266 Maialen Salgado Zafra
- 3268 Anne Unzueta Lazcanotegui
- 3272 Nora Castro Aramendi
- 3278 Lia Ventoso Valdés
- 3279 Nerea Nájera Larrañaga
- 3280 Miren Larrañaga Azpiazu
- 3284 Maria Inmaculada Gonzalez  
Larrañeta
- 3285 Garazi Cruz Larrañaga
- 3286 María Abeijón Arévalo
- 3288 Julen Gómez Díaz
- 3293 Mikel Urretabizkaia  
Astigarraga
- 3295 Leire Tirapu Albisua
- 3300 Teresa Romera Querejeta
- 3306 Iñigo Sarasua Iriondo
- 3307 Asier Beneitez Rivero
- 3312 Maddi Erauskin Alkorta

## resto

- 3267 Francisco Román Velasco
- 3277 Patricia Monteagudo Jato
- 3291 Julia Marie Dominique  
Majorel
- 3294 Marion Jeanne Dominique  
Valette

Nota: Desde el 11 de julio hasta el 22 de octubre de 2018 ha habido 78 nuevas colegiaciones. Actualmente, el Colegio cuenta con 2.760 colegiados/as.

Oharra: 2018ko uztailaren 11 eta urriaren 22 bitartean 78 kide berri elkartu dira elkargora. Horrenbestez, Elkargoak 2.760 kide ditu gaur egun.

# ¿Te lo crees?

## Sinesten duzu?

En las últimas fechas, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco ha salido en diversos medios de comunicación debido a la firma de un acuerdo con EKE, Federación de Consumidores de Euskadi, para luchar contra la publicidad engañosa en materia de formación sanitaria.

Aprovechando dicho acuerdo, el Colegio lanzará

próximamente su nueva campaña contra el Intrusismo Sanitario que precisamente, se centra en este tema.

Aprovechamos desde aquí para pedirnos la mayor difusión posible, pues estamos seguros que con la ayuda de todos podremos vencer el Intrusismo en nuestra profesión.

**Consejo de Redacción**



## Convenio COFPV:

Tras renovar el acuerdo con el COFPV, todos los colegiados tendrán la posibilidad de utilizar la aplicación Organízate.info durante 6 meses sin compromiso, incluyendo también un curso de formación y la importación de datos.

**organízate.info**

**¡¡¡¡ Ahorra tiempo y papel en la gestión de tu consulta !!!!**



Organízate es una aplicación web que permite controlar el día a día de la clínica, desde cualquier lugar de una forma sencilla y rápida (*Windows, Mac, Linux, Android, iPhone, iPad*).

Llevamos 8 años con profesionales especializados que han puesto la gestión de su clínica en manos de **ORGANÍZATE**

**Por todo esto nos consideran diferentes:**

- Olvida el papel; consentimientos firmados a través del móvil o tablet.
- Tus pacientes te pedirán cita sin molestarte; cita online.
- Cada profesional tendrá sus propios informes; historial clínico personalizado.
- Recordatorios de las citas automáticamente.
- Campañas de publicidad de una forma rápida y sencilla.

Olvida el tener a dos pacientes a la misma hora por error o pasarte horas intentando ajustar horarios de trabajadores para completar las citas.

Entra en [www.organizate.info](http://www.organizate.info) y comprueba todas las posibilidades que te ofrecemos con la demostración online.

**Todos los colegiados que soliciten la demo tendrán 6 meses gratis sin compromiso, un curso de formación y la importación de datos.**

**Entra ahora y valóranos, estamos preparados!!**



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