

## **Aquesta unitat multidisciplinària dóna eines i consells per realitzar tasques diàries amb menys risc de caure.**

La Unitat de Coordinació de Fractures per Fragilitat formada per l'Hospital Universitari Joan XXIII, l'Hospital Sociosanitari Francolí i l'Atenció Primària de l'ICS Camp de Tarragona posa en marxa l'Escola de prevenció de caigudes i noves fractures. Aquesta Unitat és multidisciplinària i està formada per professionals dels serveis de Rehabilitació i Fisioteràpia, Orto geriatria, Geriatria, Reumatologia, Traumatologia, Cirurgia Maxil·lofacial, Infermeria i la unitat de gestió de casos. Es tracta doncs d'un model del tot transversal, amb multiprofessionalitat: medicina rehabilitadora, infermeria, fisioteràpia i teràpia ocupacional, farmàcia i altres professions de diferents àmbits assistencials.

A l'Escola de prevenció de caigudes, diferents professionals d'aquests serveis ajuden, sobretot, a persones amb una edat avançada, a fer millor les tasques del dia a dia, tasques domèstiques i habituals com acotjar-se, pujar una escala, pujar o baixar del llit, o girar-se al llit, etc., donant eines i consells per realitzar-les amb menys risc de caure. A més, es treballa la musculatura, l'equilibri, la força, la potència i es donen eines adaptades per facilitar el seu dia a dia. Tot això, en 8 a 12 sessions de dues hores (una hora de fisioteràpia i una hora de teràpia ocupacional), tres dies a la setmana, a l'Hospital de Dia del Sociosanitari Francolí.

El principal objectiu és que les persones no tornin a caure. Existeix la idea que és normal caure a una determinada edat, però el cert és que és evitable incorporant determinades tècniques que s'ensenyen a l'Escola de prevenció de caigudes. Un altre objectiu important és detectar, des de l'Atenció Primària, aquelles persones que poden presentar risc de caure.

### **Fractures per fragilitat**

Les anomenades Fractures per fragilitat, són aquelles fractures produïdes per traumatismes de baixa energia en ossos que, en condicions normals, no es trencarien. D'aquestes es poden distingir les següents:

- **Fractures majors:** fractura vertebral i fractura de maluc.
- **Fractures menors:** fractura de Colles, fractura de pelvis (branques) i fractura d'húmer.

La Unitat de Coordinació de Fractures per Fragilitat posa en marxa  
l'Escola de Prevenció de Caigudes

- **Osteoporosis:** trastorn esquelètic caracteritzat per una disminució de la resistència òssia.

La incidència de fractures per fragilitat en dones és més gran que la suma d'infart, embòlia i càncer de mama. Un 30% de les dones de més de 50 anys patirà una fractura per fragilitat durant la seva vida. Un cop es presenta la primera fractura, el risc de patir una següent augmenta en cinc cops, sobretot els 2 primers anys, en aquest sentit la prevenció és clau.

