

Fisioteràpia en salut mental: la clau per millorar l'ansietat i el dolor

La nostra societat, obsesionada amb la productivitat i la velocitat, ens ha fet creure que aturar-nos és perdre el temps. Però la ciència està revelant una veritat molt diferent: la clau del benestar mental i físic pot trobar-se precisament en el camí invers, cap a la quietud i la consciència interior. Mai hem tingut tantes eines per estalviar temps, ni mai hem estat tan mancats d'ell. Aquesta contradicció moderna té un cost elevat per a la nostra salut mental. L'atenció constantment fragmentada i la multitasca ens porten a un estat de desconexió corporal que acaba passant factura. És com conduir un cotxe sense mai parar a revisar el motor: al principi tot funciona, però amb el temps apareixen els símptomes d'averia.

La recerca sobre fisioteràpia en salut mental i consciència corporal realitzada al Campus de Salut d'Igualada de la Universitat de Lleida senyala la relació entre el dolor i la falta de consciència en pacients amb fibromialgia. En estudiar 43 pacients amb fibromialgia i 47 participants sans, hem observat que existeix una connexió directa entre la pèrdua d'equilibri, la disminució de la propiocepció i la desconexió corporal. Es com si el cos, en deixar de ser escoltat, augmentés el volum del seu missatge a través del dolor. Aquest mecanisme explica per què

moltes persones només senten el seu cos quan els fa mal.

Els nostres descobriments sobre la medicació obren un debat necessari. No només hem observat que a major consum de fàrmacs, menor estabilitat corporal i pitjor control muscular cervical, sinó que el descobriment més important és aquest: la quantitat de medicaments no es correlaciona amb la reducció del dolor. Aquesta evidència qüestiona enfocaments farmacocèntrics i ens convidava a buscar solucions més integradores.

Aquí és on la consciència corporal emergeix com una eina transformadora. Les nostres intervencions –centrades en respiració conscient, equilibri i atenció– han demostrat millores significatives tant en símptomes físics (dolor i fatiga) com psicològics (ansietat i depressió). El cos, quan és escoltat, respon amb recuperació i torna a connectar els nostres aspectes psicològics i mentals millorant així la nostra qualitat de vida.

Actualment, amb col·laboració amb el laboratori IDIBAPS del Clínic estem traçant el mapa de les vies fisiològiques que expliquen aquesta milloria en els pacients amb dolor i trastorns mentals, unint la pràctica clínica amb la ciència fonamental. Les darreres revisions sistemàtiques confirmen els beneficis d'aquestes teràpies



CRISTINA
BRAVO
NAVARRO

Professora lectora de la UdL i investigadora de la UdL i del Grup en Recerca en Cures en Salut (GRECS) de l'IRBLleida

en trastorns alimentaris, dolor crònic i condicions de salut mental.

La conclusió és clara: en un món que ens impulsa a anar més ràpid, la veritable cura pot consistir a aturar-nos i reconnectar amb el que ja portem dins. La consciència corporal no és només una tècnica –és un camí de retorn a casa, una

reivindicació del dret a habitar plenament el nostre cos.

El futur de la salut mental passa per entendre que cos i ment són dos aspectes del mateix ésser, i que disciplines com la fisioteràpia en salut mental són clau per reintegrar allò que la vida moderna ha separat.