



SALUT

Dr. Josep Castanedo / núm. col. 11.394

Incapacitat permanent

La incapacitat permanent de l'aparell locomotor es refereix a una limitació funcional definitiva (no recuperable amb els tractaments habituals) que afecta ossos, articulacions, músculs, tendons o nervis, i que redueix o anul·la la capacitat per realitzar activitats laborals o de la vida diària.

■ QUÈ ÉS LA INCAPACITAT PERMANENT DE L'APARELL LOCOMOTOR?

És una situació reconeguda mèdicament i legalment quan, després del tractament i la rehabilitació adequats, persisteixen seqüeles estructurals o funcionals com ara:

- Dolor crònic invalidant
- Pèrdua de mobilitat articular
- Debilitat muscular significativa
- Inestabilitat o deformitats
- Trastorns de la marxa o de l'equilibri
- Limitació per romandre dret, caminar, carregar pes o mantenir postures

■ GRAUS D'INCAPACITAT PERMANENT (A ESPANYA)

Depenen del grau de limitació:

- **1. Parcial:** Disminueix el rendiment laboral ≥ 33%, però permet treballar.

- **2. Total:** Impedeix la professió habitual, però en permet d'altres.
- **3. Absoluta:** Impedeix qualsevol treball.
- **4. Gran invalidesa:** Necessita ajuda per a les activitats bàsiques (vestir-se, higiene, etc.).

■ PATOLOGIES DE L'APARELL LOCOMOTOR QUE LA PODEN CAUSAR

- Artrosi severa (maluc, genoll, columna)
- Hèrnies discals amb afectació neurològica
- Espondilolistesi, estenosi lumbar
- Lesions medul·lars o neurològiques perifèriques
- Fibromiàlgia severa (en casos seleccionats)
- Malalties neurodegeneratives amb afectació motora (com el Parkinson)
- Seqüeles de fractures, cirurgies fallides o pròtesis doloroses
- Malalties reumàtiques avançades

■ INDICACIONS TERAPÈUTIQUES HABITUALS

Encara que sigui permanent, el tractament no s'interromp, sinó que canvia d'objectiu: control del dolor, manteniment funcional i qualitat de vida.

■ 1. Tractament mèdic

- Analgèsics pautats
- Antiinflamatoris (si estan indicats)
- Neuromoduladors (dolor neuropàtic)
- Infiltracions (corticoides, àcid hialurònic)
- Tractaments específics segons la malaltia de base

■ 2. Fisioteràpia i exercici terapèutic

Molt important fins i tot amb incapacitat reconeguda:

- Exercici terapèutic adaptat
- RPG (reeduació postural global)
- Estiraments suaus i controlats
- Treball d'equilibri i propiocepció
- Hidroteràpia
- Tècniques de descàrrega i relaxació muscular

■ 3. Teràpies complementàries

- Acupuntura
- Osteopatia suau



FREEPIK

- TENS
- Mindfulness i tècniques de respiració
- Educació en dolor crònic

■ 4. Ajudes tècniques i adaptació

- Bastó, caminador, ortesis
- Plantilles
- Adaptació de la llar
- Cadires ergonòmiques, matalassos adequats

■ 5. Abordatge psicosocial

- Suport psicològic
- Maneig de l'ansietat i la depressió associades
- Treball d'acceptació i adaptació funcional

■ ASPECTE CLAU A TENIR EN COMPTE

La incapacitat permanent no significa immobilitat, sinó evitar sobrecàrregues i activitats lesives, mantenint el màxim nivell d'autonomia possible.

GASTRONOMIA

Eva Remolina / AMIC

“Taula de formatges”

Una taula de formatges i fruits secs és una opció elegant i senzilla per compartir durant les festes de Nadal. Per aconseguir una presentació atractiva i equilibrada, segueix aquests passos:

■ 1. Tria una bona varietat de formatges

Combina diferents tipus per oferir contrastos de gust i textura:

- **Formatges tous:** brie, camembert o formatge de cabra.
- **Formatges curats o semicurats:** manxec, comté o un bon formatge català curat.
- **Formatges blaus:** rocafort o gorgonzola, en petites quantitats.

■ 2. Col·loca els formatges a la taula

- Disposa els formatges separats entre ells per evitar que es barregin les aromes, sobretot els més intensos.
- Col·loca'ls en forma de cercle o ziga-zaga, deixant espais per als fruits secs i altres complements.
- Combina colors i formes: peces rodones, triangulars, rectangulars... Això fa la taula més atractiva.
- Afegeix petites etiquetes amb el nom del formatge; és útil i dona un toc elegant.

Com tallar cada tipus de formatge

- **Formatges rodons (brie, camembert):** talla'ls en triangles, com un pastís. Així cada tall té una part equilibrada de crosta i interior.
- **Formatges de cabra en cilindre:** talla'ls en rodanxes d'un dit de gruix. Si són molt tous, neteja el ganivet entre tall i tall.
- **Formatges curats o semicurats:** talla'ls en falques



fines o en daus petits. En els molt curats, millor peces petites perquè el sabor és intens.

■ 3. Afegeix fruits secs i complements

Els fruits secs aporten cruixent i equilibren els sabors:

- Nous, ametlles torrades, avellanes o festucs.
- Fruits secs dolços com orellanes, figues seques o dàtils.
- Pots afegir mel, melmelades, codonyat o raïm per donar un toc dolç.

■ 4. Pa i acompanyaments

Serveix diferents tipus de pa: pa rústic, torradetes o *crackers*. Recorda posar un ganivet diferent per a cada formatge.

Consell final

Treu els formatges de la nevera uns 30 minuts abans de servir perquè expressin tot el seu sabor.