

GUIA D'EXERCICI FÍSIC

per a la persona diagnosticada de càncer de mama

*objectius
exercicis
prevenció*



AUTORS:

Dra. Raquel Vilarrasa

(Metgessa especialista en Medicina Física i Rehabilitació.
Hospital Clínic)

Sra. Montserrat Gironès i Coromina

(fisioterapeuta experta en prevenció del limfedema i d'altres
complicacions. Hospital Clínic)

PORTADA:

Dibuix: **Sra. Carmen Marcos**

Disseny i maquetació: **Pictograf**

IL·LUSTRACIONS:

Sra. Elena Montaner

CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA:

Sra. Montse Llopart

AGRAÏMENTS:

**Al Dr. Jesús Tejero per la seva implicació
des de l'inici del protocol l'any 1997.**

A la Dra. Blanca Farrús pel seu suport incondicional

SUBVENCIÓ:

Associació (gAmis) (projecte Art per a la Ciència)

ÍNDEX

PRÒLEG	4
INTRODUCCIÓ	8
PROGRAMA REHABILITADOR	10
FASE PRÈVIA A LA CIRURGIA	12
FASE POSTCIRURGICA	14
PROGRAMA DE PREVENCIÓ DEL LIMFEDEMA	16
EXERCICIS DE DRENATGE	20
PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA GLOBAL	30
EXERCICIS D 'ACTIVITAT FÍSICA	32
CONSIDERACIONS	50
ENLLAÇOS RECOMANATS	51

PRÒLEG:

Dr. Pere Gascón i Vilaplana

Cap de Servei d'Oncologia Mèdica de l'Hospital Clínic (ICMHO)
Professor titular de la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona

PRÒLEG

De vegades les coses surten de manera natural, sense forçar res. Aquest és el cas d'aquest llibret, una guia d'exercici físic per a la persona diagnosticada amb càncer de mama. No hi ha cap editor al darrere, ni potser ha fet falta, perquè la iniciativa surt del propi entusiasme i de la il·lusió de la gent. Aquest és el cas de la Montse Gironès i de la Dra. Vilarrasa, coautores del llibret i ambdues membres del Departament de Rehabilitació de l'Hospital Clínic de Barcelona.

Fa ara dotze anys vaig aterrar a l'Hospital Clínic després de molts anys als Estats Units i recordo que al cap de poques setmanes de la meua arribada em van visitar la llavors presidenta de l'associació (gAmis), l'enyorada Teresa Sasal, i la Montse Gironès, persones entusiastes on n'hi hagi. Elles em van posar en contacte amb (gAmis) un grup format per dones que han tingut o tenen càncer de mama i totes tractades per metges de l'Hospital Clínic. Des de llavors la complicitat entre (gAmis), el Servei de Rehabilitació i el d'Oncologia Mèdica ha estat total. Em va agradar des del primer dia l'enfocament realista i optimista del grup envers l'adversitat. Una adversitat a la qual s'enfrontaven donant la cara, sense inhibicions i on la malaltia havia de ser contemplada com un parèntesi en la vida de la dona, ja que hi ha vida després del càncer.

El Servei de Rehabilitació sempre s'ha distingit per fer una tasca capdavantera, tant a Catalunya com a l'Estat espanyol. Ha procurat sempre el benestar dels nostres malalts i el de tots aquells que en un moment o altre hem hagut d'utilitzar els seus serveis. La

simple entrada a les seves instal·lacions dóna la sensació que allà el temps té una altra dimensió i un ritme diferent. Pau, tranquil·litat i amabilitat combinats amb una gran professionalitat. Allà vaig conèixer, entre d'altres, l'inigualable i gran amic Dr. Tejero quan encara estava al capdavant del programa de prevenció del limfedema, Jordi Martí, coordinador, i la Dra. Vilarrasa.

El primer gran projecte que van portar a terme va ser el de la prevenció i rehabilitació del limfedema, l'any 1997. L'entusiasme, combinat amb moltes hores de treball, van fer que el protocol del Clínic per a la prevenció del limfedema fos adoptat per la Generalitat a tot Catalunya i ja s'ha convertit en un referent per a molts centres de rehabilitació de tot l'Estat espanyol. La prevenció del limfedema va ser com l'embrió d'aquest llibret que avui us arriba a les mans. Com totes les coses a la vida, aquest llibret té una dimensió molt més àmplia que el del limfedema. Ara es tracta d'una guia d'exercici físic per a persones diagnosticades de càncer de mama. Des de fa ja uns anys, als països anglosaxons s'ha donat una gran importància a l'exercici. En el context del que coneixem com a medicina integrativa, està demostrat que millora totes les esferes de la qualitat de vida de les persones amb càncer i, com diuen les mateixes autores, "facilita la reincorporació a la seva vida anterior". En estudis de prevenció i epidemiològics també s'ha observat que l'exercici disminueix el risc de patir la malaltia, possiblement perquè va contra el sedentarisme i l'obesitat, que són dos factors de risc en el càncer de mama. No hi ha cap dubte que fer exercici millora la condició física i psíquica de la dona.

Aquest és un llibret per a les dones, fet amb el cap i dictat amb el cor, un llibret que pretén, fonamentalment, oferir qualitat de vida a les persones que pateixen la malaltia. Hi ha una secció dedicada al Programa Rehabilitador que es divideix en una de

precirurgia -molt nova i que a la gran majoria de centres rehabilitadors no es practica - i una de postcirurgia. L'objectiu del programa és la prevenció del limfedema i evitar les possibles complicacions de l'espatlla afectada. En acabar aquesta secció hi ha una sèrie de consells que constitueixen un ajut extraordinari. Són consells que resulten de l'experiència adquirida durant tants anys d'aplicació del protocol a l'Hospital Clínic. És una contribució aparentment petita, per la seva mida, però d'una gran contribució, pel grau d'il·lusió que el Servei de Rehabilitació posa en els nostres pacients.

El llibret és dels que enganxen: clar, concís i didàctic. Ha tingut la sort de comptar amb les il·lustracions de l'Elena Montaner que alegrat amb els seus dibuixos la part pràctica del protocol de rehabilitació i també amb la col·laboració de (gAmis). Tant és així, que la primera impressió és la d'un llibre per a infants, alegre i ben acolorit amb dibuixos; però en canvi està parlant d'una cosa seriosa, molt seriosa, com és la prevenció del limfedema, que és una complicació que pateixen moltes dones després de una cirurgia que comporta el buidament dels ganglis de l'aixella del pit afectat.

Aquest llibret és, doncs, un resum molt reeixit del treball i de les experiències acumulades durant tots aquests anys pel Servei de Rehabilitació de l'Hospital Clínic. M'ha sorprès molt gratament, com he dit a l'inici d'aquest pròleg, la incorporació d'un altre tema una mica apartat del limfedema com és el de l'exercici dins de la teràpia rehabilitadora de la dona amb càncer de mama, que s'entén dins la concepció holística de la malaltia, la que denominem medicina integradora o complementària.

Només em resta felicitar tots els que han participat en l'elaboració del llibret, primer per haver-lo confegit i després pel fet de poder facilitar una nova eina per a la salut i la qualitat de vida de totes les persones diagnosticades de càncer de mama.

Introducció:

Dra. R. Vilarrasa

Sra. M. Gironès

INTRODUCCIÓ

En el Servei de Rehabilitació hem desenvolupat un programa de prevenció del limfedema, i d'altres complicacions derivades dels tractaments oncològics després del diagnòstic de càncer de mama, que millora la qualitat de vida de les persones i facilita la reincorporació a la seva vida anterior.

En aquest sentit cal destacar el limfedema de l'extremitat superior com un dels efectes adversos amb més impacte en la funcionalitat i qualitat de vida de les persones tractades de càncer de mama. Tot i el canvi positiu que ha suposat la utilització de la tècnica del gangli sentinella, s'identifica un reduït però significatiu risc de desenvolupar un limfedema moderat.

El limfedema continua sent un dels problemes de salut importants en el decurs de la supervivència de la persona.

Diferents estudis avalen la importància de l'activitat física dins del tractament oncològic en general i en concret després del diagnòstic de càncer de mama pels beneficis que reporta la pràctica de l'exercici físic.

Per aquest motiu hem vist necessari elaborar un programa Rehabilitador preventiu més extens, millorant el ja existent des de 1997 al nostre hospital.

PROGRAMA
rehabilitador

Considerem que totes les persones intervingudes quirúrgicament de càncer de mama considerem que han de ser controlades pel Servei de Rehabilitació abans i després de la cirurgia per seguir un programa de prevenció del limfedema i d'altres complicacions derivades dels tractaments oncològics.

El programa rehabilitador consta de dues fases:

I – Fase Prèvia a la Cirurgia

II – Fase Postquirúrgica

- ◆ Visita mèdica
- ◆ Primer grup d'exercicis per a la prevenció del limfedema
- ◆ Segon grup d'exercicis adaptats per millorar la qualitat de vida (maneig de la fatiga, control de les àlgies, preservació de la força, amplitud articular i readaptació a l'esforç i a la vida social).

Durant el programa s'imparteixen tres xerrades, necessàries per a la informació de les persones afectades i els seus familiars:

- ◆ Prevenció del limfedema.
- ◆ Beneficis de l'exercici físic.
- ◆ Ergonomia.

FASE PRÉVIA A LA CIRURGIA

I- Fase prèvia a la cirurgia:

Introducció al protocol de prevenció limfedema: Visita de fisioteràpia.

- ◆ Explicació del protocol i circuit.
- ◆ Aprenentatge dels exercicis adients que la persona realitzarà 48 hores després de la intervenció.
- ◆ Entrega del full dels primers exercicis i del coixí de suport axil·lar.
- ◆ Explicació de la importància de l'assistència a les xerrades d'educació sanitària per a la prevenció del limfedema (un cop al mes, normalment els dimarts. Vegeu el calendari dels dies www.hospitalclinic.org/ciudadano/programasassistenciales/limfedema Obert a familiars i públic en general).
- ◆ Programació i citació per a la primera visita mèdica (10 dies després de la intervenció).

OBJECTIU DE LA VISITA PRÈVIA.

Procurar a les persones afectades una informació veraç, després del diagnòstic i abans de la cirurgia, i donar-los la confiança necessària en saber que tindran un equip rehabilitador que formarà part dels professionals que els facilitaran una bona qualitat de vida.

FASE POSTQUIRÚRGICA

I- Fase postquirúrgica: Visita mèdica:

- ◆ Valoració funcional.
- ◆ Prescripció del programa.
- ◆ Identificació dels criteris d'inclusió i exclusió al programa.
- ◆ Inclusió al programa de fisioteràpia.
- ◆ Controls periòdics.

PROGRAMA DE FISIOTERÀPIA PER A LA PREVENCIÓ DEL LIMFEDEMA

- ◆ Educació sanitària per a la prevenció del limfedema. Xerrada amb suport audiovisual, d'una hora de durada aproximadament (vegeu calendari web Hospital Clínic).
- ◆ Instrucció i supervisió a càrrec de la fisioterapeuta en unes pautes d'exercicis per facilitar el drenatge limfàtic de l'extremitat afectada i millorar la mobilitat i la flexibilitat de les extremitats superiors.
- ◆ Si escau, tractament individual.

OBJECTIU DEL PROTOCOL

Prevenió del limfedema i evitar les possibles complicacions de l'espatlla afectada.

PROGRAMA DE PREVENCIÓ DEL LIMFEDEMA

RECOMANACIONS I CONSELLS per a la prevenció del limfedema

De què parlem?

El sistema limfàtic té dues funcions bàsiques: de drenatge i de defensa immunitària.

El braç es pot edematitzar després del buidatge axil·lar perquè els ganglis limfàtics han estat extrets (necessàriament) i, en conseqüència, l'organisme té una capacitat menor per combatre una infecció a l'extremitat superior corresponent perquè el sistema limfàtic ha sofert una variació.

Cal tenir un bon drenatge de la limfa mitjançant exercicis específics i també prendre totes les precaucions possibles, perquè es podrien produir infeccions greus i iniciar-se un edema (inflor de l'extremitat).

Com prevenir-lo?

- ◆ No us prengueu la pressió arterial en aquest braç. Quan l'aparell pressiona, pot inflar l'extremitat.
- ◆ Eviteu les extraccions de sang al braç afectat, si no són absolutament necessàries. El que pot perjudicar és la goma quan pressiona.
- ◆ No us hi realitzeu limfografies, ni altres exploracions vasculars.
- ◆ Eviteu sessions d'acupuntura al braç afectat. Prescindiu de les vacunes o pegats.

- ◆ Tingueu cura en fer-vos la manicura i en tallar-vos les ungles.
- ◆ Cal que us cureu les ferides petites, encara que sembli que no són importants, ja que qualsevol ferida és una obertura que facilita la infecció.
- ◆ S'han d'evitar les esgarrapades de gat o de qualsevol animal i les mossegades de gos. En cas que es produeixin, cal curar-les immediatament perquè poden causar infeccions greus
- ◆ Al jardí, tingueu cura amb les plantes espinoses (utilitzeu manyopla enconxada).
- ◆ Useu guants per realitzar determinades tasques (netejar el peix, rentar els plats, etc.).
- ◆ No realitzeu esforços que suposin sobrecàrrega excessiva del braç ni porteu objectes pesants.
- ◆ Eviteu moviments bruscos: a l'autobús, passejant un gos... eviteu també treballs repetitius que puguin posar en tensió la mà i el braç.
- ◆ Els aplaudiments poden provocar inflor, és aconsellable simular-los.
- ◆ Procureu utilitzar didal per cosir o protegiu-vos la mà amb uns guants fins de pell.
- ◆ Eviteu picades d'insectes, o cureu-vos-les immediatament per evitar rascar-vos.
- ◆ No introduïu el braç en aigua molt calenta. Eviteu l'excés de temperatura (forn, estufa, estoreta elèctrica, infrarojos, radiació solar, UVA, sauna, parafina, parafang).

- ◆ No dugueu roba ajustada ni peces de vestir que oprimeixin l'avantbraç o el braç. Eviteu els anells, les polseres i el rellotge.
- ◆ Eviteu els massatges bruscos i forts.
- ◆ Apliqueu-vos-hi cremes hidratants suaus. És important mantenir la pell molt hidratada, sobretot als colzes.
- ◆ No us depileu l'aixel·la amb fulla, ni cera calenta o freda (utilitzeu una màquina elèctrica, rasureu suaument sense irritar.)

Recordeu:

- ◆ Heu de dur una vida al més normal possible.
- ◆ Procureu fer cada dia la gimnàstica indicada pel fisioterapeuta especialitzat per mantenir una bona mobilitat i un bon drenatge del braç.
- ◆ És important fer algun altre tipus d'exercici (llargs passeigs, algun tipus de ball, ioga). Això ajudarà a mantenir un bon estat físic i psíquic.
- ◆ La natació és un exercici molt complet per millorar la qualitat de vida però no és aconsellable realitzar-lo durant el tractament de quimioteràpia ni de radioteràpia (encara menys a la piscina perquè hi poden haver problemes a la pell.)
- ◆ Quan viatgeu en avió és important moure de tant en tant el braç o mantenir-lo recolzat sobre un coixí en una postura una mica elevada.
- ◆ Podeu realitzar qualsevol tipus de feina, sense arribar mai a l'esforç excessiu.

SI APAREIXEN SIGNES D'EDEMA (INFLOR), ACUDIU AL CONTROL MÈDIC

EXERCICIS
de drenatge

1

Col·loqueu una pilota sota cada aixella, premeu-la suaument amb els braços i descanseu.

2

Premeu-la amb les dues mans i descanseu.

3

Esteneu els braços amb les mans obertes i flexioneu-los amb les mans tancades, al mateix temps, de forma suau i lenta.

4

"Bombeta". Enrosqueu-la i desenrosqueu-la amb les dues mans.



respiració:

inspireu pel nas i expireu per la boca

postura:

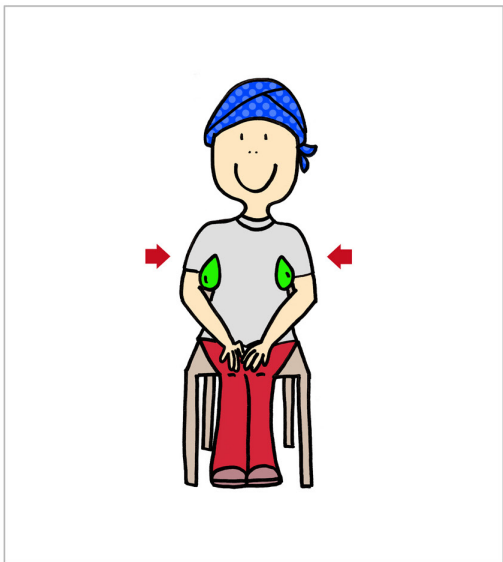
assegudes



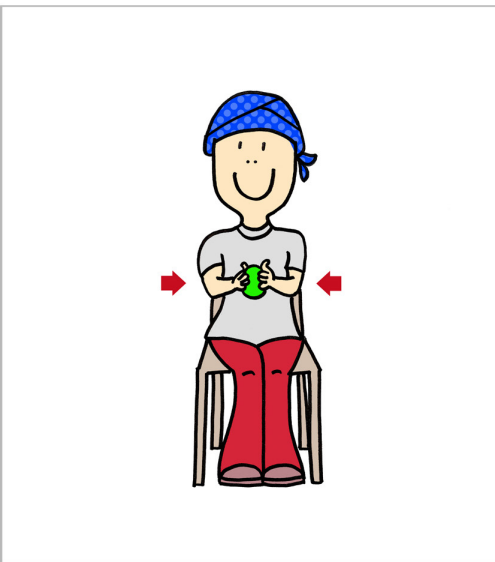
recomanem fer l'exercici:

10 vegades

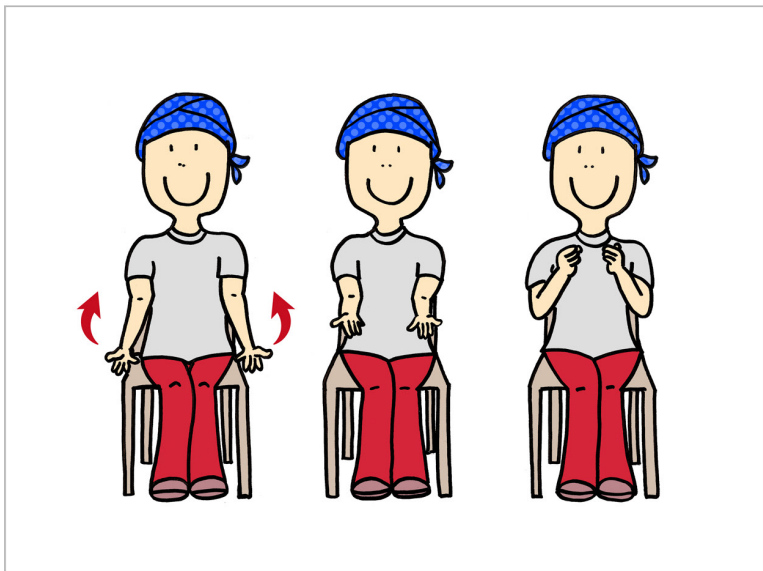
1



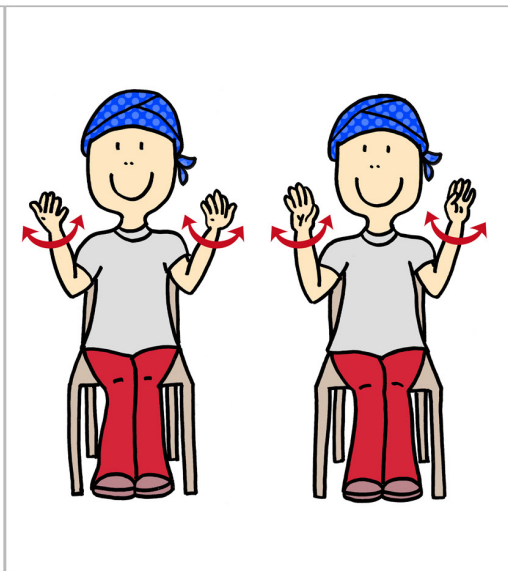
2



3



4



5

Obriu i tanqueu els dits de la mà suaument, fent un puny.

6

"Sevillanes". Moveu els canells i els braços amunt i avall.

7

Realitzeu moviments de braços com si estiguéssiu nedant a braça, de forma suau i lenta.

8

"Fals crol". Feu moviments alternatius dels braços cap endavant amb les mans com si recollíssiu aigua.



respiració:

inspireu pel nas i expireu per la boca

postura:

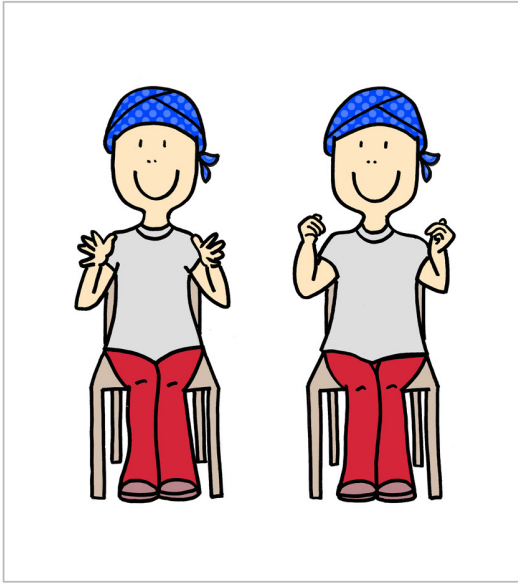
assegudes



recomanem fer l'exercici:

10 vegades

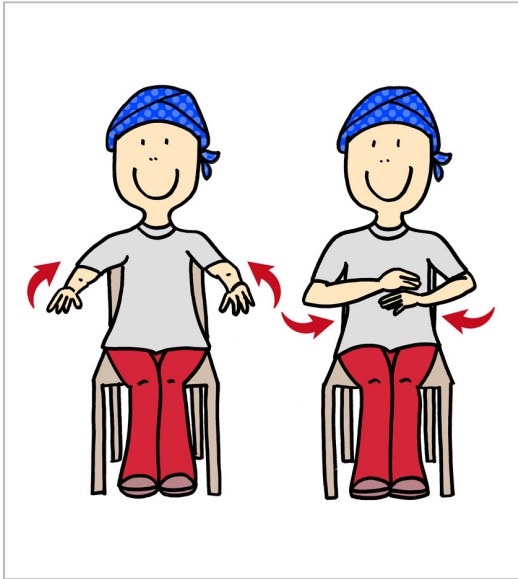
5



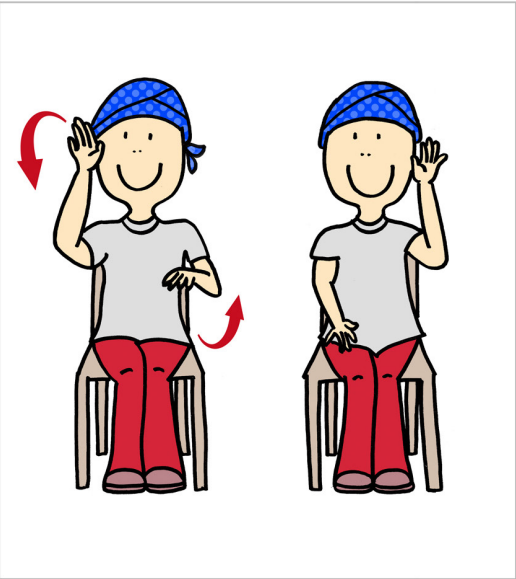
6



7



8





Subjecteu el pal amb les dues mans horitzontalment, i esteneu i flexioneu els braços.



Subjecteu el pal verticalment i passeu-lo d'una mà a l'altra alternativament.



respiració:

inspireu pel nas i expireu per la boca

postura:

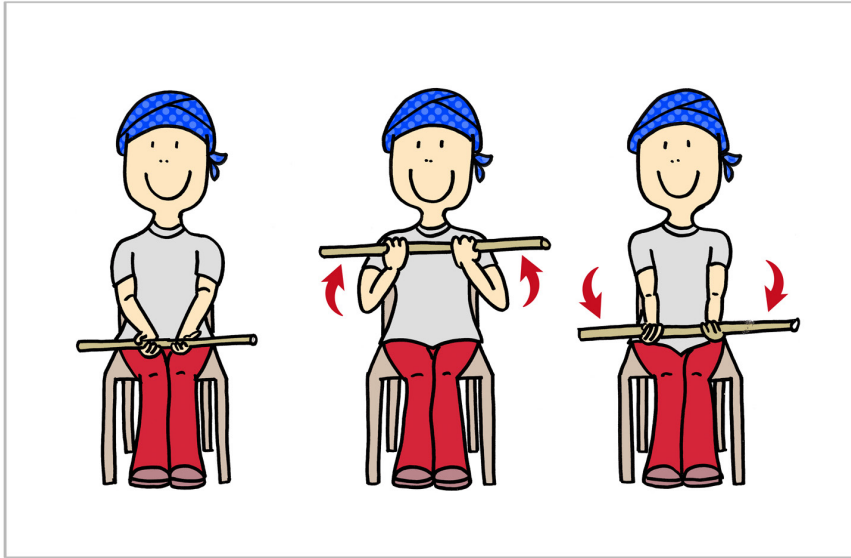
assegudes



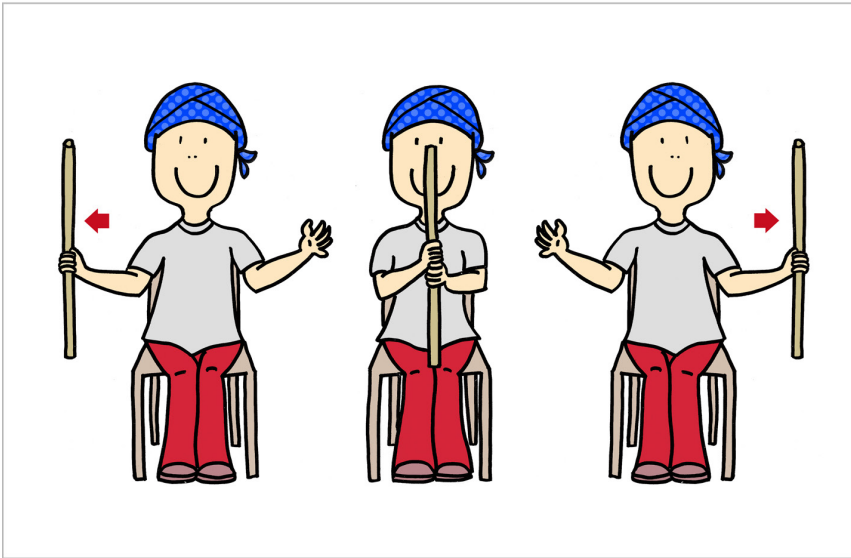
recomanem fer l'exercici:

10 vegades

9



10



11

"Remeu en una canoa imaginària". Agafeu el pal en posició horitzontal, de forma paral·lela al terra, davant el cos. Moveu-lo alternativament cap a la dreta i cap a l'esquerra.



respiració:

inspireu pel nas i expireu per la boca

postura:

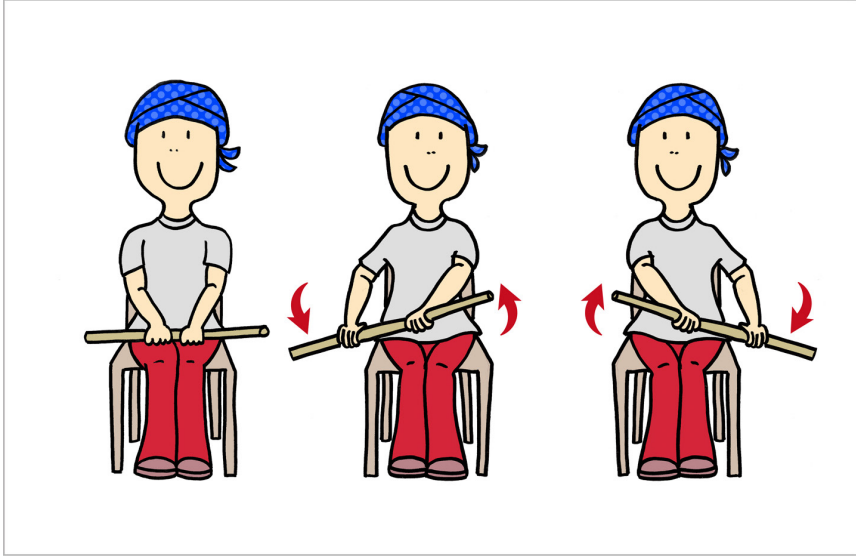
assegudes



recomanem fer l'exercici:

8 vegades a cada costat

11



**PROGRAMA D'ACTIVITAT
FÍSICA GLOBAL**

OBJECTIUS

- ◆ Millorar la capacitat funcional.
- ◆ Millorar la fatiga.
- ◆ Millorar la massa i el to muscular.
- ◆ Millorar la flexibilitat.
- ◆ Millorar l'equilibri i la coordinació.
- ◆ Millorar els efectes secundaris del tractament oncològic com l'osteoporosi, la neuropatia perifèrica i els efectes cardiovasculars.
- ◆ Millorar la imatge corporal.
- ◆ Millorar l'estat d'ànim.

El programa d'activitat física consta dels exercicis de flexibilització articular de la cintura escapular tenint en compte que una part dels participants es troba en fase de tractament de radioteràpia, i a més s'associaran exercicis aeròbics consistents en exercicis que augmentaran el to i la massa muscular globalment, cosa que conduirà a una millora en la coordinació.

Es realitzen dues xerrades, una a l'inici i una altra al final del programa. La primera es basa en els beneficis de l'exercici físic i la segona en consells ergonòmics.

Finalitzat el programa d'activitat física, supervisat per la fisioterapeuta, s'indicarà als participants que mantinguin la pràctica de l'exercici físic al seu domicili seguint les instruccions rebudes i tenint com a guia aquest llibret i uns vídeos que estaran penjats a la web de l'Hospital Clínic i de (gAmis).

EXERCICIS
d'activitat física

1

Abaixeu el cap assentint i alceu-lo.

2

Gireu el cap de dreta a esquerra, parant al centre, sense forçar-lo.

3

Amb els avantbraços elevats, premeu suaument els palmells de les mans l'un contra l'altre.

4

Braços a l'altura del pit. Colzes doblegats. Mans enllaçades. Aixequeu i abaixeu els braços.



respiració:

inspireu pel nas i expireu per la boca

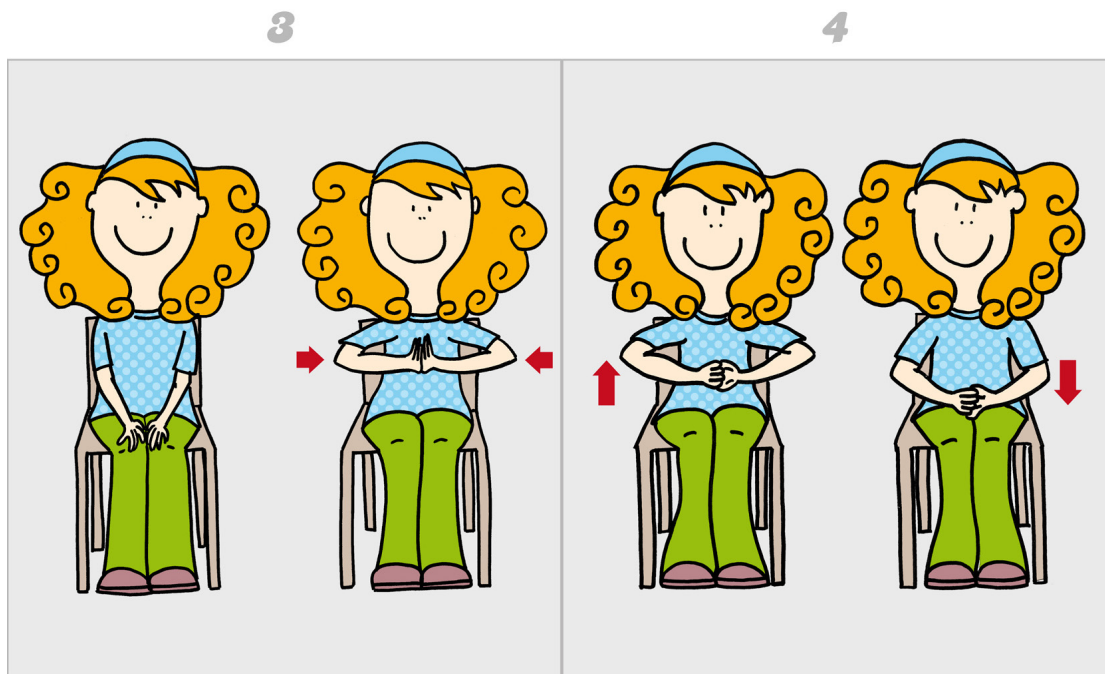
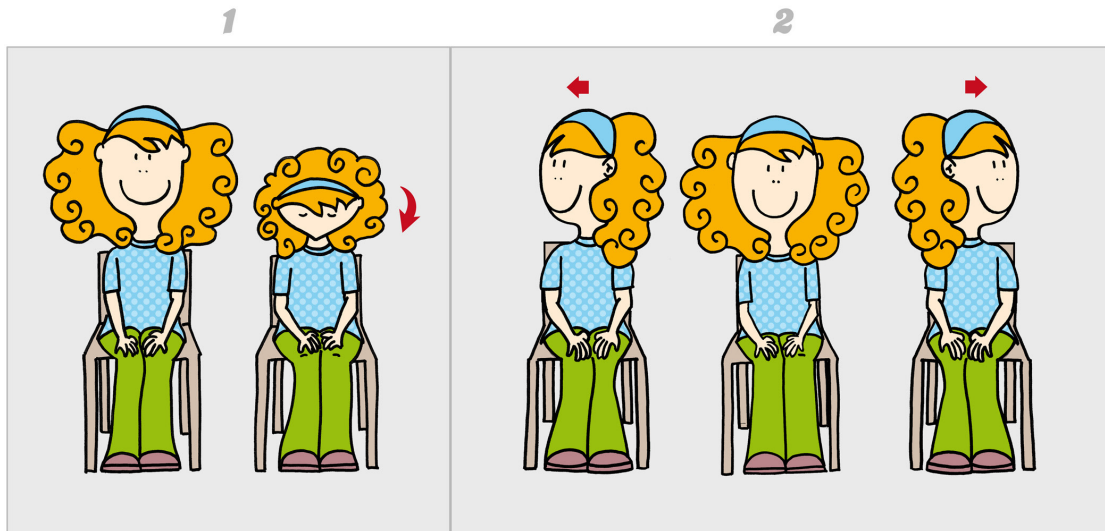
postura:

assegudes



recomanem fer l'exercici:

10 vegades



5

Amb els avantbraços elevats acosteu els omòplats a la columna vertebral i descanseu.

6

Gireu les dues espatlles alhora, sense moure el tronc.

7

Alceu i abaixeu les dues espatlles alhora, sense moure el tronc.

8

Alceu i abaixeu les espatlles alternativament, sense moure el tronc.



Respiració:

inspireu pel nas i expireu per la boca

Postura:

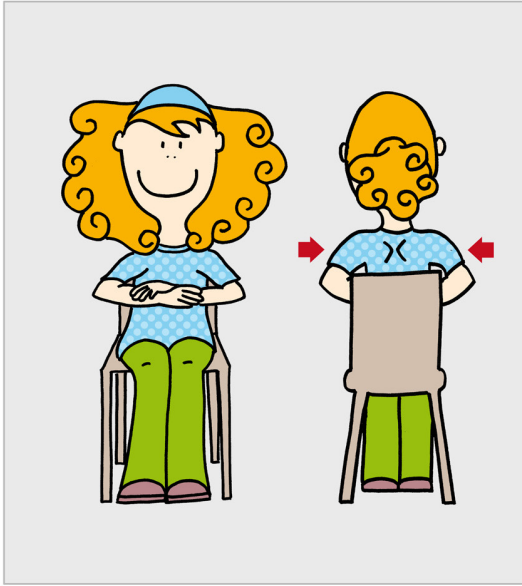
assegudes a terra (posició de ioga)
o en una cadira.



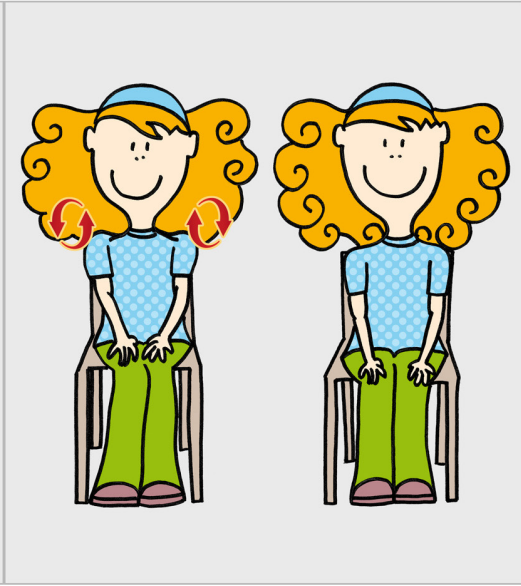
recomanem fer l'exercici:

10 vegades

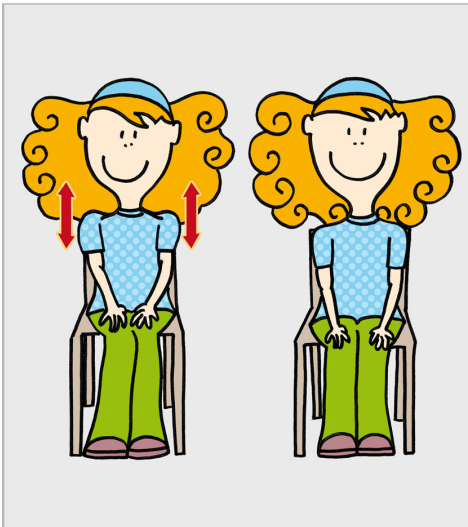
5



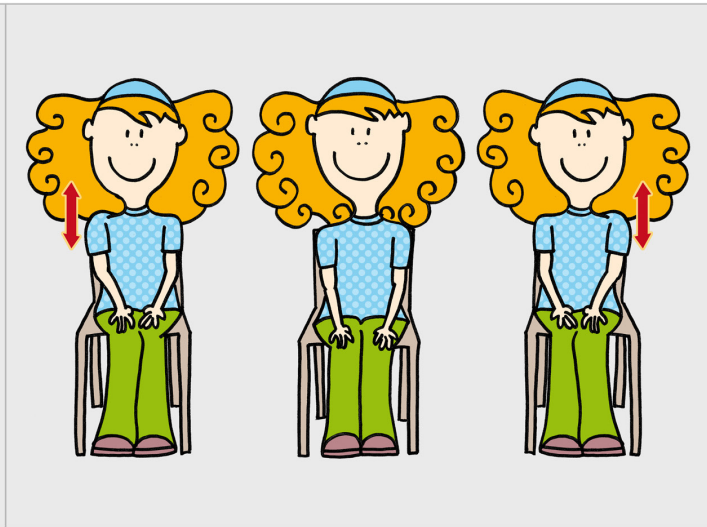
6



7



8



9

Amb els braços elevats, balancegeu-los cap a un costat i cap a l'altre.

10

Alceu els braços a l'altura de les espatlles i gireu-les en cercle cap endavant i cap endarrere.

11

Braços elevats en creu a l'altura de les espatlles. Alceu els braços estirats cap amunt, doblegueu-los i ajunteu els palmells de les mans. Abaixeu-los i descanseu.



respiració:

inspireu pel nas i expireu per la boca

postura:

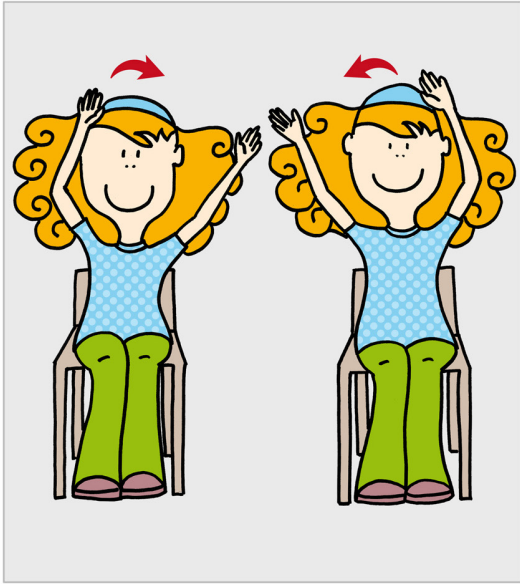
assegudes, a peu dret,
cames separades.



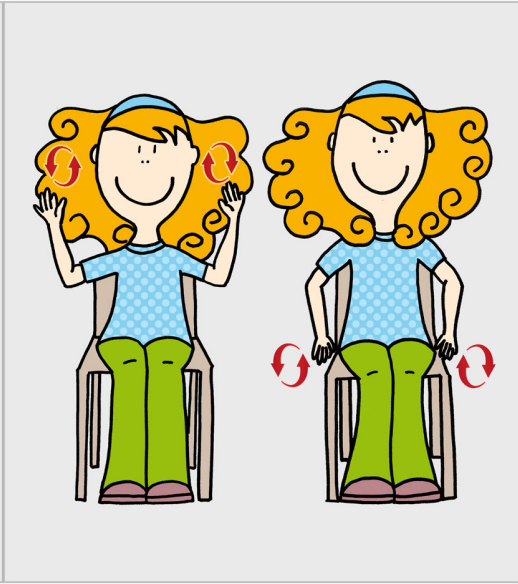
recomanem fer l'exercici:

10 vegades

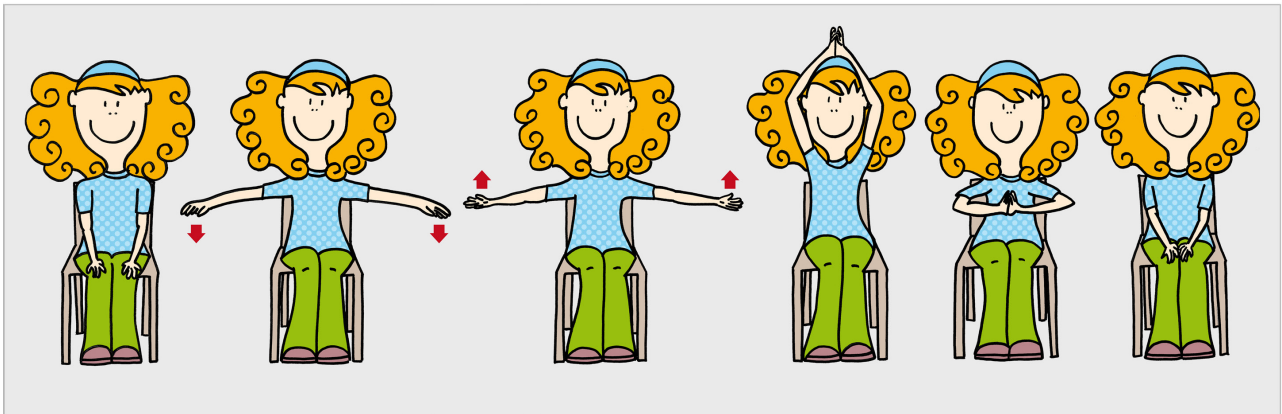
9



10



11



1

Alceu els braços a l'altura de les espatlles i gireu-les en cercle cap endavant i cap endarrere.

2

Alceu un braç en angle recte i gireu el canell amb els dits estesos. Feu-ho amb un braç i l'altre, alternativament.



Respiració:

inspireu pel nas i expireu per la boca

Postura:

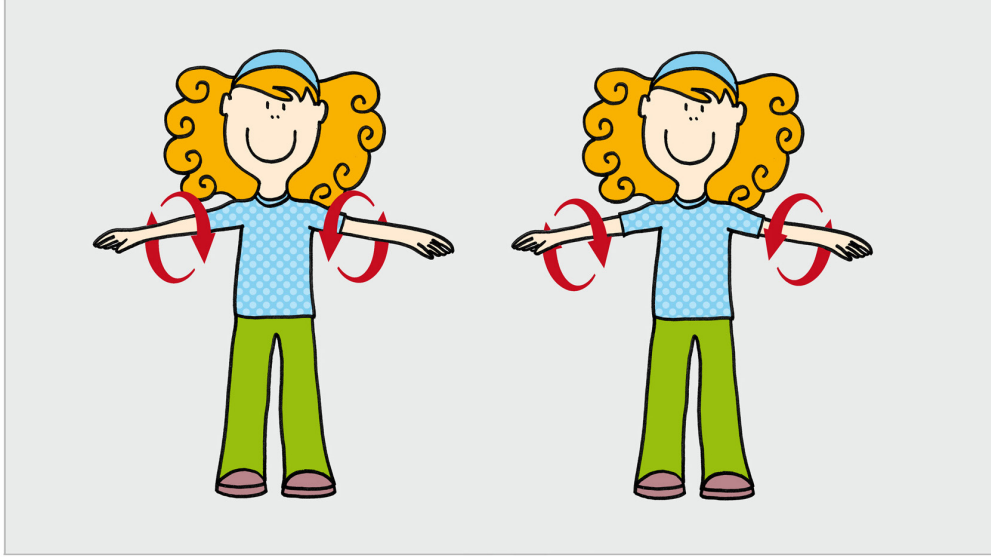
a peu dret, cames separades.



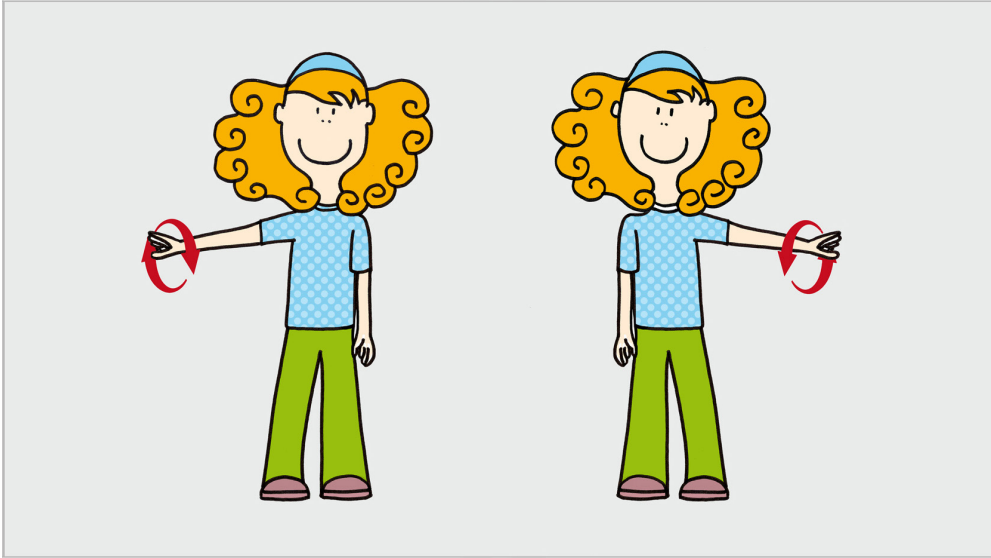
Recomanem fer l'exercici:

10 vegades

1



2



3

Poseu una mà davant del front i una altra darrere la cintura, alterneu-les.

4

Agafeu la tovallola per ambdós extrems, poseu la mà del braç operat al darrere de la cintura, i pugeu-la i baixeu-la per l'esquena.

5

Feu el mateix exercici, però amb la mà del braç operat cap amunt.



Respiració:

inspireu pel nas i expireu per la boca

Postura:

a peu dret, cames separades.



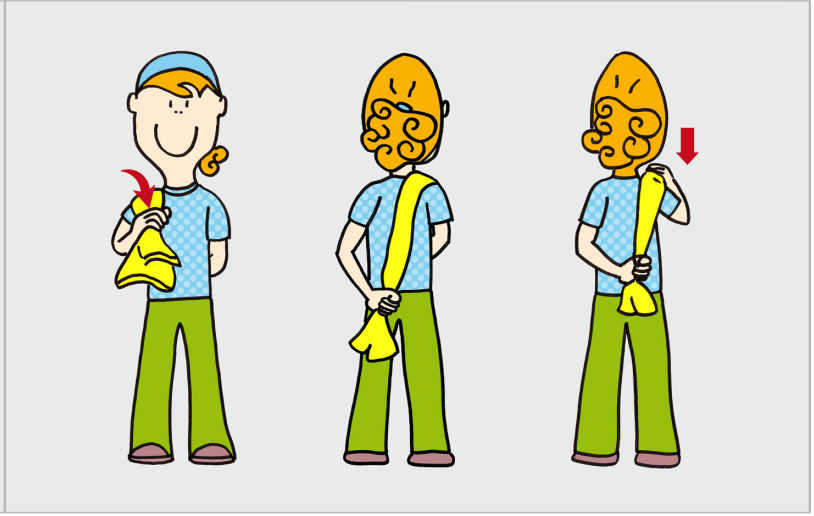
Recomanem fer l'exercici:

10 vegades

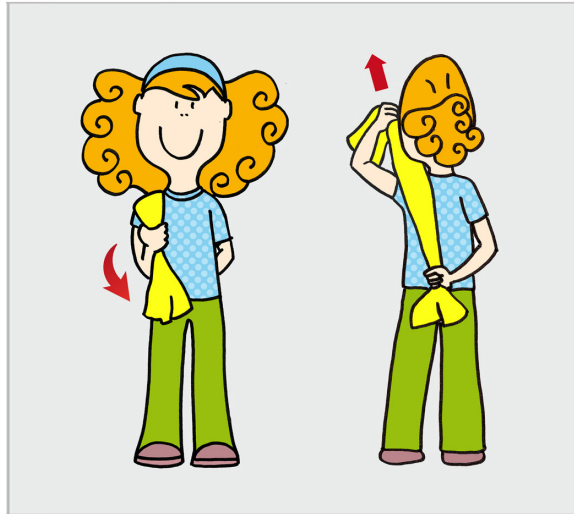
3



4



5



6

Agafeu la tovallola amb les dues mans, alceu-la i estireu. Baixeu-la i descansau.

7

Davant d'una superfície que llisqui (porta, rajoles del bany)

Posició: cames separades una de l'altre i separades de la superfície. Una tovallola a cada mà. Braços a la altura de les espatlles.

Llisqueu amb el cos cap endavant alhora que estireu els braços suaument, primer l'un i després l'altre. El braç que no treballa el mantindrem quiet en la posició inicial.

8

En la mateixa superfície.

Esquena recolzada a la superfície, cames separades l'una de l'altra i separades de la superfície.



respiració:

inspireu pel nas i expireu per la boca

postura:

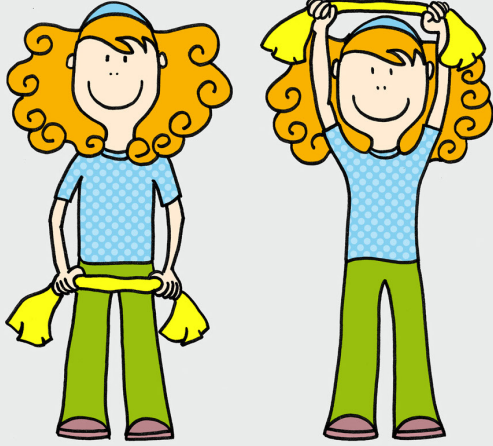
a peu dret, cames separades.



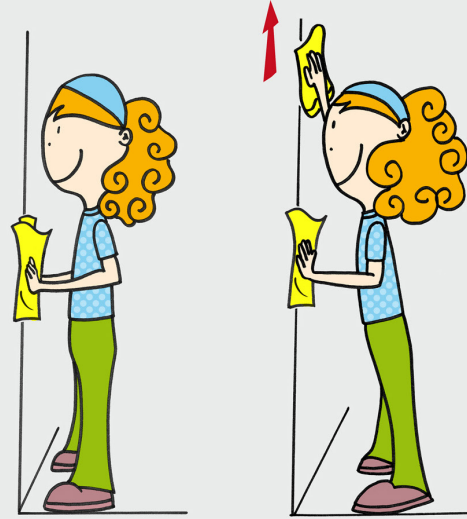
recomanem fer l'exercici:

10 vegades

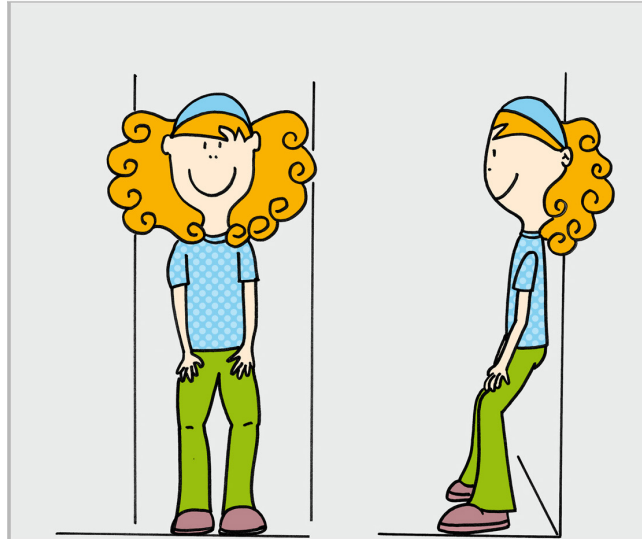
6



7



8



1

Flexioneu una cama cap al cos agafant-la amb les mans sense forçar. Alterneu dreta i esquerra (no aixequiu el cap).

2

Flexioneu les dues cames agafant-les amb les mans sense forçar, (no aixequiu el cap).

3

Contraieu l'abdomen 5 segons.

4

Cames doblegades, feu lliscar a poc a poc una mà cap al genoll. Feu-ho alternativament. No forceu el coll.

5

Cames doblegades, feu lliscar les dues mans a poc a poc cap als genolls. No forceu el coll.

6

Amb una cama doblegada a l'altura que us sigui còmoda i l'altra estirada, feu flexió i extensió del turmell alternativament.

7

Cames doblegades, encongíu la panxa i aneu baixant a poc a poc una cama. Alternativament.



respiració:

inspireu pel nas i expireu per la boca

postura:

estirada a terra



recomanem fer l'exercici:

10 vegades

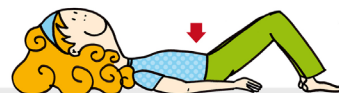
1



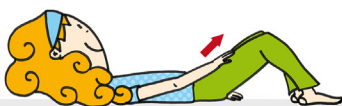
2



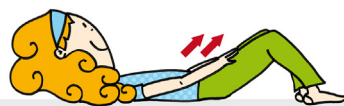
3



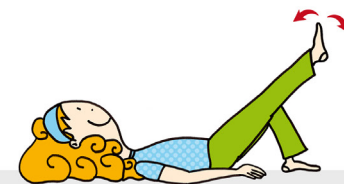
4



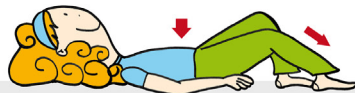
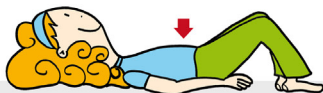
5



6



7



8

Mans a la nuca, front a terra Aixequeu els colzes i descanseu (exercici optatiu).

9

Premeu els glutis 5 segons i descanseu.

10

Aixequeu el braç dret i la cama esquerra alhora, alternativament, sense forçar (exercici optatiu).

11

Posició per descansar.

Mans sota el cap amb els braços doblegats fer un "caragol"



Respiració:

inspireu pel nas i expireu per la boca

Postura:

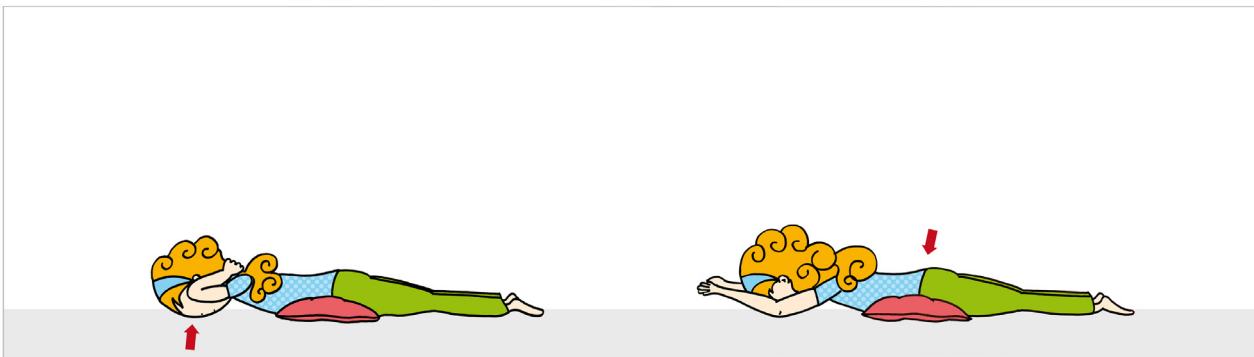
estirada a terra



Recomanem fer l'exercici:

10 vegades

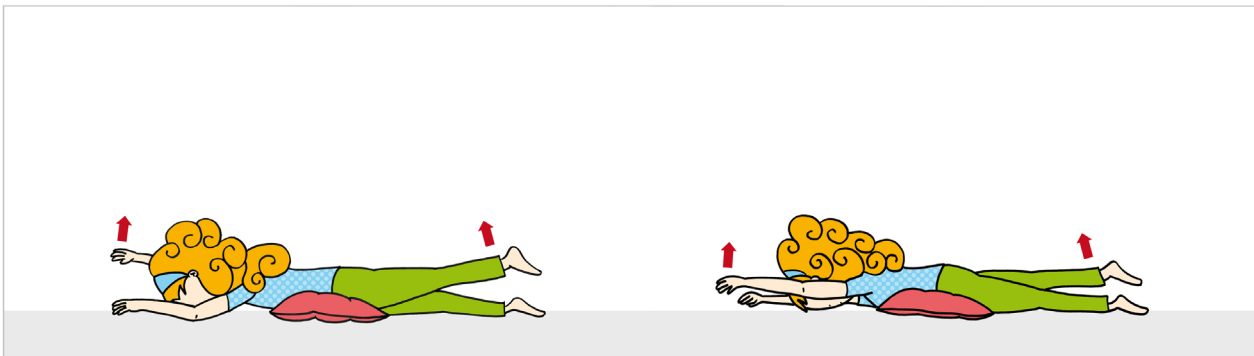
8



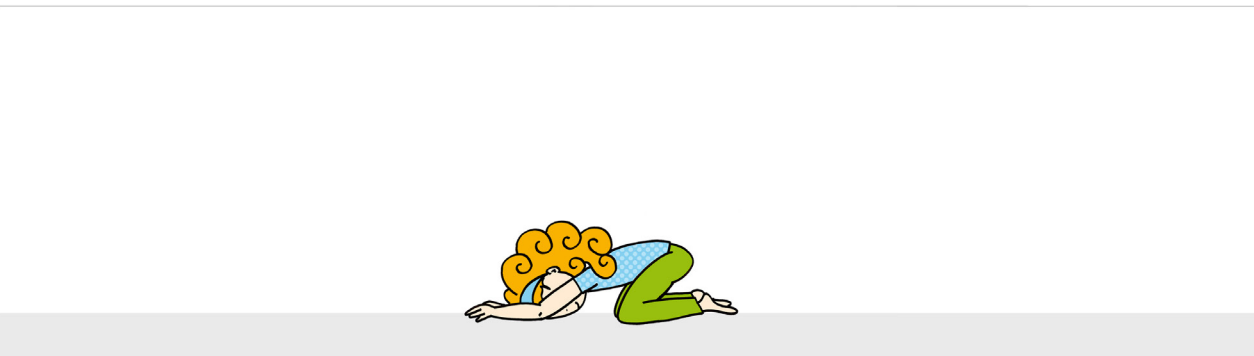
9



10



11



CONSIDERACIONS

El protocol de prevenció del limfedema que es realitza al Servei de Rehabilitació del nostre Hospital ha estat un referent per al Departament de Salut per elaborar, mitjançant el Pla Director d'Oncologia, la "Guia per a la prevenció del limfedema secundari en el tractament de càncer de mama" com una eina unificada que dóna suport als especialistes en la prevenció del limfedema secundari, per tal que sigui al més qualitatiu i equitatiu possible.

ENLLAÇOS RECOMANATS

www.hospitalclinic.org/ciutada/programesassistencials/limfedema

www.forumclinic.org

www20.gencat.cat/portal/site/salut

www.gamisassociacio.org

AMB EL SUPORT DE



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya