



Trailwalker 2015 Girona

Informe de l'activitat dels Serveis Blanquerna-URL

Maig 2015

ÍNDEX

	Pàgina
Resum	3
Introducció	5
Informe de l'activitat del Servei de Fisioteràpia Blanquerna-URL	7
Objectius	8
Metodologia	8
Resultats	10
Conclusions	15
Annex F-1. Llistat d'integrants del Servei de Fisioteràpia Blanquerna-URL	16
Annex F-2. Full de recollida de dades	17
Informe de l'activitat del Servei d'Infermeria i Nutrició Blanquerna-URL	18
Objectius	19
Metodologia	19
Resultats	20
Conclusions	24
Annex IN-1. Llistat d'integrants del Servei d'Infermeria i Nutrició Blanquerna-URL	25
Annex IN-2. Full de recollida de dades	26

RESUM

Oxfam Intermón Trailwalker és el major desafiament esportiu per equips del món per lluitar contra la pobresa. Consisteix a recórrer a peu 100 km en un màxim de 32 hores amb equips de quatre persones.

En el decurs de la preparació del Trailwalker 2015, la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna, de la Universitat Ramon Llull, es va posar en contacte amb l'organització per oferir de nou la seva col·laboració mitjançant la constitució d'un Servei de Fisioteràpia (SFB), integrat per professors i estudiants de 3er i 4rt any del Grau en Fisioteràpia. El SFB va donar atenció fisioterapèutica als caminadors que la sol·licitaren; la iniciativa va comptar amb el patrocini de les empreses Indiba® i Yosoy®. A més, en aquesta edició, es va tornar a formar un Servei d'Infermeria i Nutrició (SINB) compost per professors i estudiants de 3er i 4rt any dels graus en Infermeria i en Nutrició Humana i Dietètica que van oferir atenció sanitària amb el recolzament de les empreses Papelmatic® i Mebaline®.

L'objectiu d'aquest informe és descriure la població participant al Trailwalker 2015 que va visitar els SFB i SINB, així com els motius de consulta i el tractament administrat, entre d'altres.

El SFB, situat al punt quilomètric 55 del recorregut, va proporcionar servei durant 10 hores en les què es va atendre 523 caminadors (el 36,5% dels 1.433 participants), 395 homes (75,5%) i 128 dones (24,5%), d'edats compreses entre els 16 i els 63 anys (edat mitjana: 38 anys). El SINB, ubicat al punt quilomètric 70, va estar actiu 17 hores en el decurs de les què va donar atenció a 277 caminadors (el 19,3% dels participants), 197 homes (71%) i 80 dones (29%).

Els principals motius de sol·licitud d'atenció al SFB van ser el dolor i/o la sobrecàrrega dels músculs del tríceps sural (55,1%), quàdriceps (48,6%) i isquiotibials (36,5%). La freqüència d'aquestes afeccions difereix significativament entre homes i dones, sent més freqüent en els homes, excepte per a l'afectació del tríceps sural on no s'observen diferències per sexe. Quant al tractament administrat, gairebé tots els participants atesos (96,6%) van rebre massatge i a una majoria (59,1%) se'ls va fer estiraments.

El 87,2% dels caminadors van dir que l'esforç fet fins aquell moment (punt quilomètric 55) era "gran" o "molt gran", sense que s'observin diferències significatives entre els dos sexes. Quant al grau de dolor percebut, en una escala de 0 a 10, el 46,7% van puntuar amb valors iguals o superiors a 7, mentre que després de rebre fisioteràpia

aquesta proporció es va reduir al 3,1%. En acabar el tractament fisioterapèutic, 15 caminadors (10 homes i 5 dones) van manifestar que abandonaven el Trailwalker a Girona per problemes físics personals o d'algun dels membres dels seus equips.

Quant al SINB, la majoria de caminadors (70%) van ser atesos per presentar flictenes als peus, seguides de dolor muscular (41%) i d'erosions i maceracions als peus (10%). Pel que fa al tractament, el 80% van rebre cures humides d'aquestes lesions. Respecte la preparació prèvia dels caminadors, el 84% dels participants atesos n'havien realitzat algun tipus (calçat, mitjons, dieta i hidratació). Durant l'atenció realitzada al punt d'atenció de Cassà de la Selva, 16 dels caminadors van abandonar el Trailwalker a causa de les lesions als peus. Cal destacar que en la franja horària entre les 2h i les 5h de la matinada es van atendre 121 caminadors (el 44% de totes les atencions sol·licitades).

INTRODUCCIÓ

Oxfam Intermón Trailwalker és el major desafiament esportiu per equips del món per lluitar contra la pobresa. El desafiament consisteix a recórrer a peu 100 km en un màxim de 32 hores amb equips de quatre persones. Els membres de l'equip han de començar, caminar i acabar junts.

L'objectiu del Trailwalker és lluitar contra la pobresa i la injustícia al món. Per això els equips es comprometen a aconseguir donatius que Oxfam Intermón destina a més de 400 projectes de cooperació, acció humanitària, comerç just i sensibilització, a 40 països.

El Trailwalker era un exercici d'entrenament militar a Hong Kong. L'any 1981 va passar a convertir-se en un esdeveniment Oxfam per recaptar donatius. Avui és un dels principals reptes esportius del món, amb 16 esdeveniments a 11 països.

Al nostre país, a la primera edició d'Intermón Oxfam (2011) es van inscriure 210 equips dels quals 200 aconseguiren els fons necessaris i van prendre la sortida el 7 de maig; d'aquests, 143 equips arribaren a meta en menys de 36 hores, recorrent els 100 km de la ruta 'Els 3 monts', a Barcelona.

En la segona edició (2012) la inscripció va ser per a 295 equips, 287 dels quals van prendre la sortida i 270 completaren els 100 km de la Via Verda d'Olot fins a Sant Feliu de Guíxols. En la tercera edició (2013), que repetia aquesta ruta, es van inscriure 273 equips dels què van sortir 260. La quarta edició (2014), amb igual ruta, va incloure 340 equips.

Va ser en el decurs de la preparació de la tercera edició quan la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna, de la Universitat Ramon Llull (FCSB-URL), i Acció Solidària Blanquerna es van posar en contacte amb l'organització del Trailwalker 2013 per oferir la seva col·laboració, atès que es tractava d'un esdeveniment de treball en equip on el paper del voluntariat era clau, circumstàncies que encaixaven perfectament amb el tarannà de la institució.

La FCSB-URL és una institució humanista i innovadora en formació dins l'àmbit de les ciències de la salut, en uns entorns tan canviants com són el de la Infermeria, la Fisioteràpia i la Nutrició Humana i Dietètica.

D'altra banda, el projecte Acció Solidària Blanquerna és un complement a la formació i/o ocupació professional, que respon a l'ideari de la Fundació Blanquerna i a valors

com la solidaritat, la llibertat, la responsabilitat, la dignitat humana i la voluntat de servei. Aquest espai proposa convertir el temps lliure en temps disponible per a accions solidàries des de cada àmbit professional. Es tracta d'una acció social basada en el voluntariat, expressada en una pluralitat de formes i modalitats, que permet desenvolupar les inquietuds altruistes i de servei entre els qui participen.

La contribució de Blanquerna Salut a l'Oxfam Intermón Trailwalker 2013 es va concretar en la constitució d'un Servei de Fisioteràpia (SFB), integrat per professors i estudiants de 3er i 4rt any del Grau en Fisioteràpia, que tindria la seu al Pavelló Municipal Girona-Fontajau, al punt quilomètric 56 de la caminada, i donaria atenció fisioterapèutica als caminadors que la sol·licitessin. La iniciativa va comptar amb el suport de l'empresa Indiba® que va tenir cura de l'equipament dels membres del SFB, així com del seu desplaçament i del transport del material necessari.

En la quarta edició del Trailwalker (2014) Blanquerna Salut va continuar la seva participació mitjançant el SFB, situat a les instal·lacions de Fira de Girona, al punt quilomètric 55 del recorregut. En aquesta ocasió, les empreses Indiba® i Inverse® van patrocinar l'equipament i el desplaçament dels integrants del SFB així com el transport dels recursos materials. Addicionalment, es va constituir el Servei d'Infermeria i Nutrició (SINB), situat al Pavelló municipal polivalent de Cassà de la Selva, al punt quilomètric 70 del recorregut, per proporcionar atenció sanitària als caminadors. El SINB va tenir el patrocini de les empreses Papelmatic® i Laboratoris Salvat (Cristalmina®), pel que fa a dotació de material sanitari i transport. Els integrants dels serveis eren professors i estudiants de 3er i 4rt any dels graus en Fisioteràpia, Infermeria i Nutrició Humana i Dietètica de la FCSB-URL.

En la cinquena edició del Trailwalker (2015) Blanquerna Salut va continuar la seva participació mitjançant el SFB i el SINB, situats a les mateixes instal·lacions que en l'edició anterior, als punts quilomètric 55 i 70 del recorregut, respectivament. Les empreses Indiba® i Yosoy® van patrocinar l'equipament i el desplaçament dels integrants del SFB així com el transport dels recursos materials, i Papelmatic® i Mebaline® van proporcionar el material sanitari i el transport al SINB. En ambdós serveis, els integrants eren professors i estudiants de 3er i 4rt any dels graus en Fisioteràpia, Infermeria i Nutrició Humana i Dietètica de la FCSB-URL.

El propòsit d'aquest informe és fer un retorn de l'activitat desenvolupada pels SFB i SINB a l'organització del Trailwalker 2015 i als patrocinadors d'ambdós serveis. Per això, es presenta de forma detallada una descripció dels participants atesos, dels motius de cerca d'atenció i del tractament realitzat pels voluntaris.

Trailwalker 2015 Girona

Informe de l'activitat del Servei de Fisioteràpia Blanquerna-URL

OBJECTIUS

Els objectius d'aquest informe són:

- Caracteritzar la població que va participar al Trailwalker 2015 i va visitar el Servei de Fisioteràpia Blanquerna (SFB)
- Conèixer els motius de consulta, el tractament administrat, el grau d'esforç realitzat i el nivell de dolor percebut dels participants atesos al SFB

METODOLOGIA

Es tracta d'un **estudi epidemiològic transversal**, on la població a estudiar és la dels caminadors del Trailwalker 2015 que varen demanar assistència al SFB.

El **SFB estava integrat** per 35 estudiants de 3er i 4rt any del Grau en Fisioteràpia, 2 alumni i 7 professors (6 fisioterapeutes i 1 metge especialista en salut pública, Annex F1). L'atenció personalitzada es va fer en 20 lliteres disposades a les instal·lacions de Fira de Girona.

Es va fer previsió de les **tècniques i procediments de fisioteràpia** que s'aplicarien als participants que demanessin el servei, ja fos de forma específica o bé combinant-les segons la simptomatologia que presentessin. Les tècniques i procediments aplicats¹ van ser els següents:

- **Massatge:** Procediment de fisioteràpia que es defineix com el conjunt de moviments sistemàtics manuals o mecànics aplicats sobre els teixits tous del cos humà, mitjançant la utilització de diferents tècniques (friccions, amassaments, pressions...). La finalitat terapèutica és la reactivació de la circulació sanguínia i limfàtica, la relaxació muscular, la disminució del dolor, la recuperació de l'equilibri metabòlic i altres beneficis tant físics com mentals.
- **Estiraments:** Pràctica d'exercicis i maniobres suaus i mantingudes per preparar els músculs per a un major esforç i augmentar el rang de moviment a les

¹ Albornoz M, Meroño J. Procedimientos generales de fisioterapia. Práctica basada en la evidencia. 1a ed. Barcelona: Elsevier España, SL; 2012.

articulacions. L'allargament del múscul, més enllà de la seva posició de repòs, resulta molt beneficiós per a la salut i la recuperació de tot tipus de músculs de cara al seu rendiment òptim.

- **Crioteràpia:** Aplicació d'una o varies substàncies sobre l'organisme que produeixen una disminució de la temperatura dels teixits provocant una resposta fisiològica amb projecció terapèutica.
- **Indiba® activ:** Tecnologia basada en equips que generen ones de radiofreqüència que, amb interacció electromagnètica en base al model del condensador, produeixen un moviment d'ions a l'interior del teixit i restableixen el potencial elèctric de la membrana cel·lular. Els equips del sistema Indiba® subministren la corrent tèrmica i no tèrmica per mitjà de dos tipus d'elèctrodes amb dos modes diferents, capacitiu i resistiu.²
- **Altres:** Fa referència a qualsevol altra tècnica de fisioteràpia que calgui aplicar atesa la variabilitat de simptomatologia lesional que es pot presentar en proves esportives com el Trailwalker.

Per recollir les dades d'interès es va dissenyar un **instrument** en format paper que incloïa variables identificadores (nom i dorsal), sociodemogràfiques (edat i sexe), temporals (temps caminat), clíniques (localització de la presència de dolor/sobrecàrrega muscular), de tractament (tipus), de percepció de la intensitat de l'esforç realitzat (escala de Borg³) i del dolor (escala de dolor verbal numèrica⁴), i de voluntat de continuar el Trailwalker (Annex F2).

Les dades recollides es van emmagatzemar en una base de dades informatitzada i es van analitzar amb un programa estadístic (IBM SPSS Statistics 22), utilitzant les proves adients en funció de les característiques de les dades.

² <http://www.indibaactiv.com/es/>

³ Borg G, Hassmen P, Langerstrom M. Perceived exertion in relation to heart rate and blood lactate during arm and leg exercise. Eur J Applied Physiology. 1985; 65: 679–85.

⁴ Downie WW, Leatham PA, Rhind VM, Wright V, Branco JA, Anderson JA. Studies with pain rating scales. Ann Rheum Dis. 1978; 37: 378–81.

RESULTATS

El Servei de Fisioteràpia Blanquerna (SFB) va proporcionar **atenció ininterrompuda** des de les 15:00h del dissabte 18 d'abril de 2015 fins a l'1:00h del diumenge 19 d'abril.

Durant aquestes 10 hores de servei es va atendre **523 caminadors**, el 36,5% dels 1.433 que van prendre la sortida a Olot.

La distribució per **sexe** va ser de 395 homes (75,5%) i 128 dones (24,5%).

Quant a l'**edat**, el rang es va distribuir entre els 16 i els 63 anys, amb una edat mitjana de 38 anys (38,9 per als homes i 35,3 per a les dones).

Si aquestes dades es comparen amb les facilitades per l'organització sobre el total de participants, els caminadors atesos pel SFB no són estadísticament diferents, pel que fa a edat i sexe, del conjunt de tots els participants (Figura F1). Quant a la distribució per grup d'edat entre el total de participants i els atesos pel SFB s'observen diferències en el cas dels caminadors i caminadores de 50 o més anys (Figura F2).

Figura F1. Distribució dels participants al Trailwalker 2015 i dels atesos pel Servei de Fisioteràpia Blanquerna, per edat mitjana i per sexe

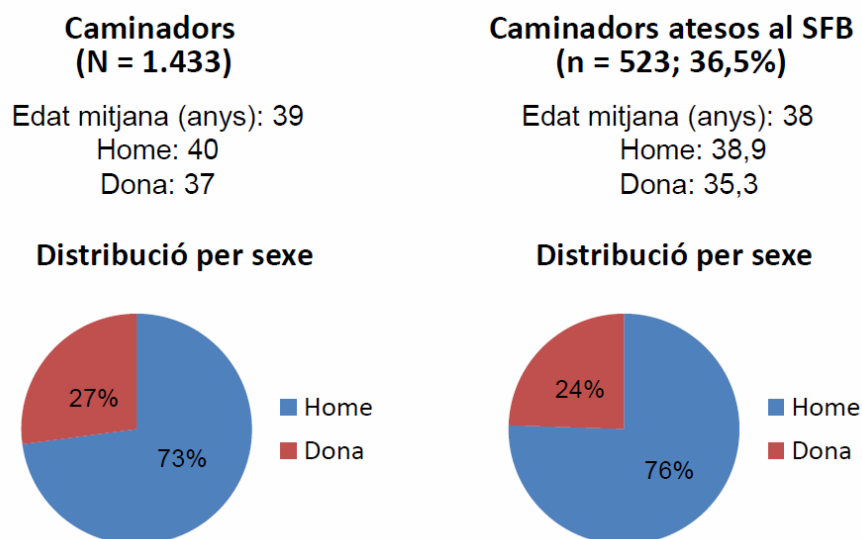
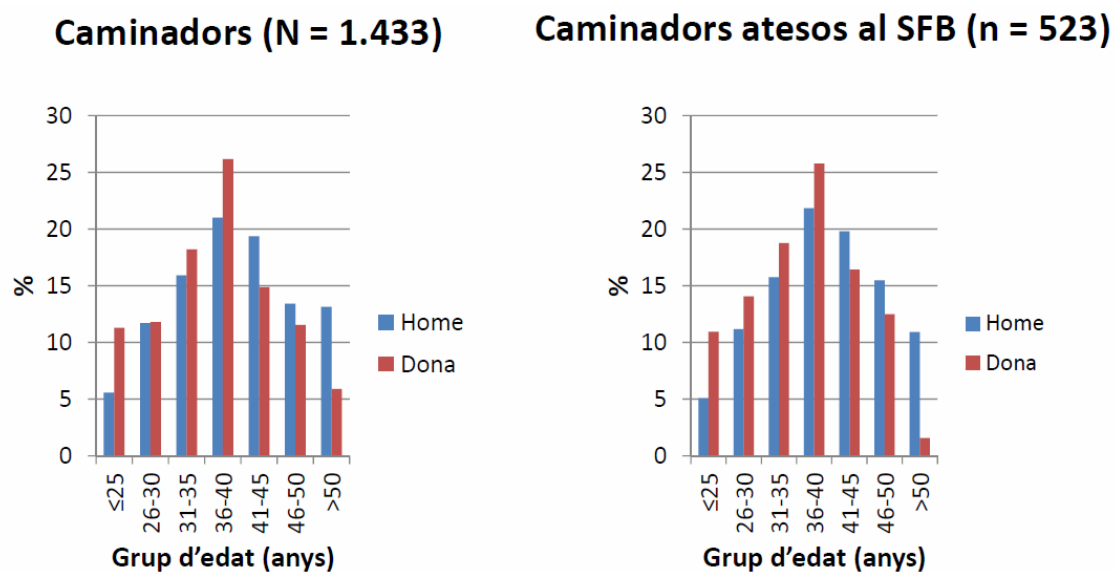
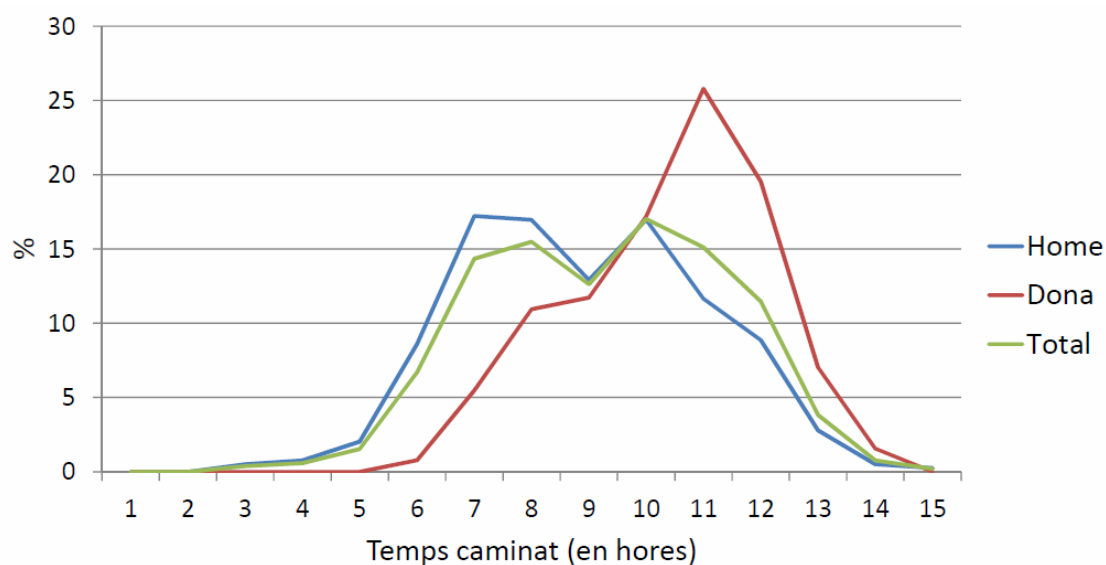


Figura F2. Distribució dels participants al Trailwalker 2015 i dels atesos pel Servei de Fisioteràpia Blanquerna (SFB), per grup d'edat i per sexe



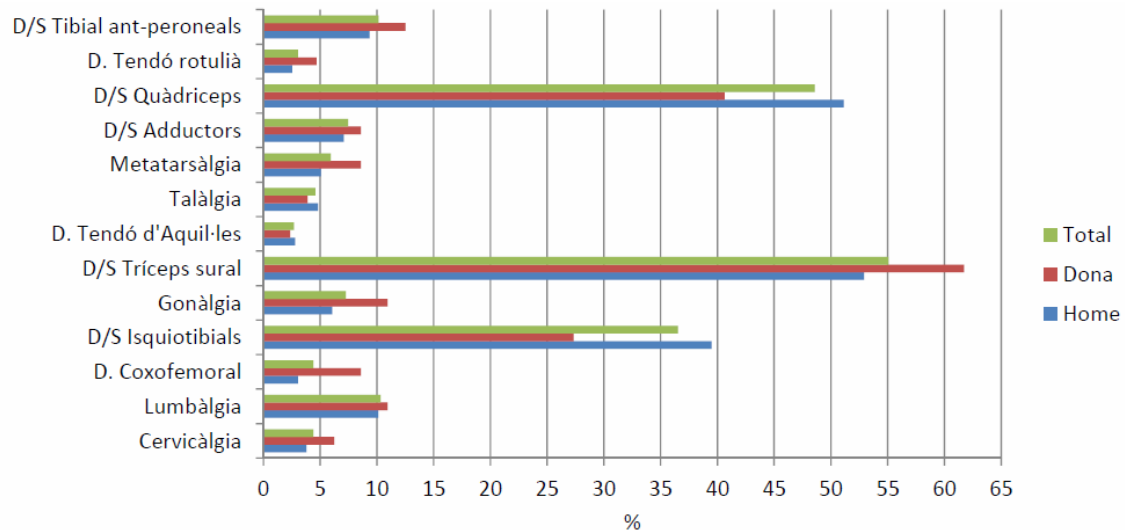
La mitjana total del **temps caminat** entre Olot i el SFB va ser de 9h 26m (3h – 15h). Per als homes aquest temps va ser de 9h 5m i per a les dones de 10h 32m; el temps mitjà emprat per les dones és significativament més gran que el dels homes. La Figura F3 mostra la distribució dels participants atesos al llarg del temps de funcionament del SFB.

Figura F3. Distribució percentual dels participants al Trailwalker 2015 atesos al Servei de Fisioteràpia Blanquerna, per temps caminat des d'Olot a Girona i per sexe



Els principals **motius de sol·licitud d'atenció** al SFB van ser el dolor i/o la sobrecàrrega dels músculs del tríceps sural (55,1%), quàdriceps (48,6%) i isquiotibials (36,5%). La freqüència d'aquestes afeccions difereix significativament entre homes i dones, sent més habitual en els homes, excepte pel dolor i/o la sobrecàrrega del tríceps sural on no s'observen diferències per sexe (Figura F4).

Figura F4. Distribució percentual dels participants al Trailwalker 2015 atesos al Servei de Fisioteràpia Blanquerna, per tipus de dolor i/o sobrecàrrega i per sexe



Quant al **tractament administrat**, gairebé tots els participants atesos (96,6%) van rebre massatge i a una majoria (59,1%) se'ls va fer estiraments (Figures F5 i F6), com a tècniques úniques o combinades. La utilització d'Indiba® activ i de crioteràpia va ser menor, atès el reduït nombre d'afeccions presentades en les què estan indicats aquests abordatges terapèutics.

Figura F5. Distribució percentual dels participants al Trailwalker 2015 atesos al Servei de Fisioteràpia Blanquerna, per tipus de tractament i per sexe

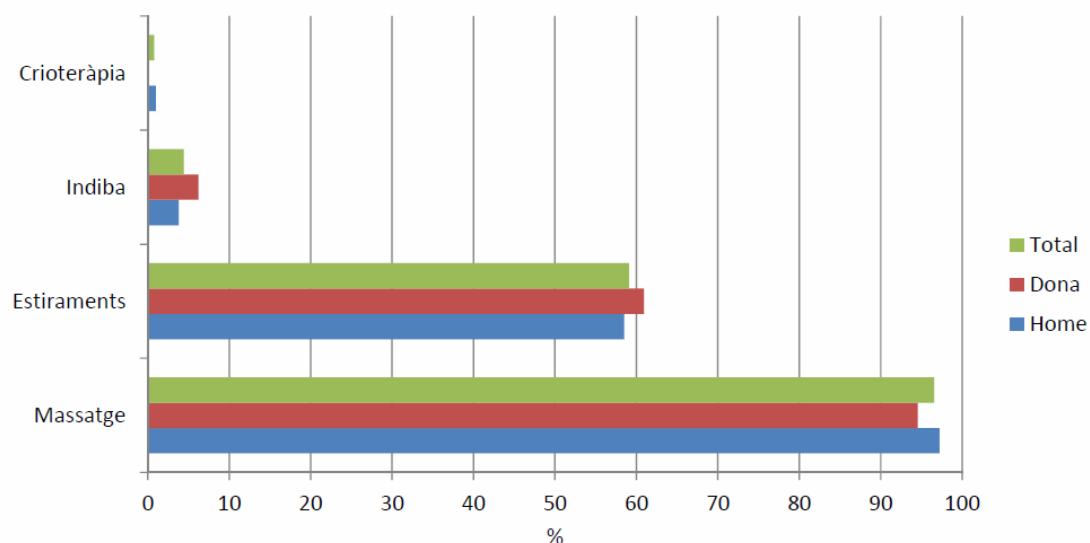
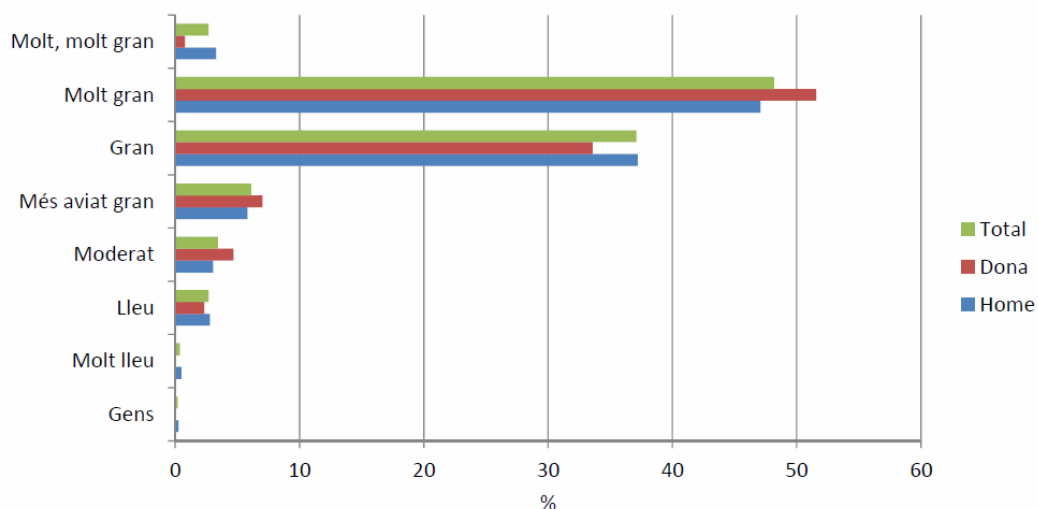


Figura F6. Aplicació de tècniques i procediments de fisioteràpia. Servei de Fisioteràpia Blanquerna, Trailwalker 2015



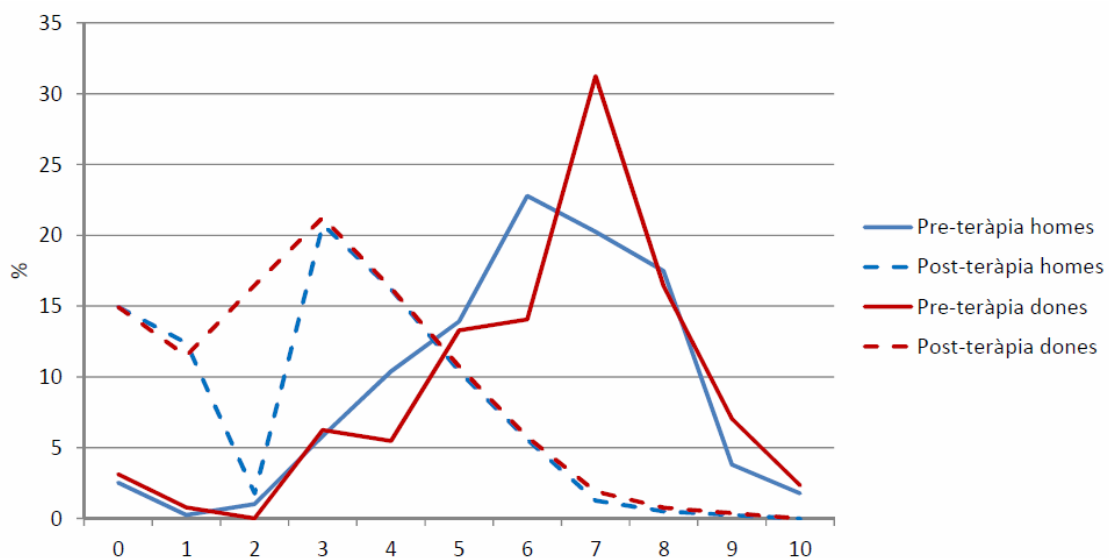
Els participants van expressar la **percepció de la intensitat de l'esforç** realitzat fins aquell moment (després d'haver caminat 55 km) mitjançant l'escala de Borg, una escala entre 0 i 10 on el valor 0 representa "gens d'esforç" i 10 "molt, molt esforç". El 87,2% dels caminadors van dir que l'esforç fet era "gran" o "molt gran", sense que s'observin diferències significatives entre els dos sexes. La Figura F7 detalla aquesta percepció.

Figura F7. Distribució percentual de la percepció de la intensitat de l'esforç realitzat pels participants al Trailwalker 2015 atesos al Servei de Fisioteràpia Blanquerna, per grau d'esforç i per sexe



Per valorar la **intensitat del dolor** es va emprar una escala verbal numèrica que va des de 0 (absència total de dolor) fins a 10 (màxim dolor imaginable). El dolor es va mesurar abans i després de rebre el tractament fisioterapèutic. El 2,7% dels caminadors atesos no van manifestar **dolor pre-teràpia**, la mitjana de la intensitat del dolor va ser de 6 punts i el 78,4% van presentar dolor qualificat amb una puntuació igual o superior a 5. Després del tractament, el dolor va disminuir de manera que estava absent en el 14,9% dels caminadors atesos, la mitjana es va situar en 2,8 punts i, en els que persistia, la intensitat del **dolor post-teràpia** va ser puntuat com a 5 o superior pel 23,0% d'ells. Quant a la distribució per sexe, no es van observar diferències significatives ni en el dolor pre-teràpia ni en el post-teràpia. La Figura F8 mostra gràficament el nivell d'intensitat del dolor descrit en ambdós sexes.

Figura F8. Distribució percentual dels participants al Trailwalker 2015 atesos al Servei de Fisioteràpia Blanquerna abans i després del tractament fisioterapèutic, per nivell d'intensitat del dolor i per sexe



Finalment, en acabar el tractament fisioterapèutic, es va preguntar als participants atesos sobre la **intenció de continuar el Trailwaker 2015**. Un total de 15 caminadors (10 homes i 5 dones) van manifestar que abandonaven la caminada per problemes físics personals o d'algun dels membres dels seus equips.

CONCLUSIONS

- Qualsevol participant del Trailwalker 2015 podia ser un usuari potencial del Servei de Fisioteràpia Blanquerna (SFB)
- Les dones tractades al SFB van necessitar un temps significativament més llarg que els homes per arribar a Fira de Girona
- Els principals motius de demanda de tractament fisioterapèutic van ser el dolor i/o la sobrecàrrega del tríceps sural, seguits del dolor i/o la sobrecàrrega dels músculs del quàdriceps i dels isquiotibials
- Les tècniques i procediments de fisioteràpia més utilitzats van ser els massatges i els estiraments
- La percepció de l'esforç realitzat en la primera meitat del Traillwalker 2015 va ser, majoritàriament, gran o molt gran
- La intensitat del dolor va disminuir significativament després del tractament fisioterapèutic, sense que s'observessin diferències per sexe
- L'organització del SFB va permetre absorbir la demanda de tractament fisioterapèutic en tot moment, malgrat la variabilitat en els fluxos d'arribada dels participants
- Els voluntaris del SFB van considerar molt satisfactòria la participació en el Trailwalker 2015

ANNEX F-1

Llistat d'integrants del Servei de Fisioteràpia Blanquerna, Trailwalker 2015

Miquel Altabàs Castillo
Nerea Arévalo Tapias
Alesander Badiola Zabala
Asma Batool
Ma. Antonia Bauzà Estrany
Guillem Cairat Perrigault
Sandra Cardona Grifol
Salvi Delmuns Carvajal
Mariona Domènech Silvestre
Isabel Fernández Prieto
Oriol Fernando Peidró
Sílvia García de Manuel
Antía García Rivela
Marina García Pastor
Núria Gaspar Torres
Sergio González Junyent
Francesc Xavier Guiu Tula
Lourdes Gutiérrez Vilahú
Pau Haro Carabellido
Gadea Ibazeta Arauko
Andrea Joaquín Díaz
Guillem Josep Torres
Vicent Marí Torres
Lydia Martínez Vicente
Elisenda Mercadé Solé
Albert Parra Piqué
Joaquim Plancheria Ramon
Joaquim Piris Casasnovas
Eudald Porras Zerbst
Pol Puigvert Novo
Inés Ramírez García
Nadia Ramírez Fontan
Mireia Rebull Ribera
Laia Rodríguez Rodríguez
Núria Sala Fageda
Laia Salgado Maldonado
Anna Santamaria Nivelá
Emília Sánchez Ruiz
Antoni Serrano Bolet
Eric Trigos Maravé
Clàudia Vallvé Fernández
Crystal Violeta Vela Montes
Enric Vila Gual
Sergi Villanueva Serra

ANNEX F-2

Full de recollida de dades. Servei de Fisioteràpia Blanquerna, Trailwalker 2015



INDIBA



YOSOY

Blanquerna
Universitat Ramon Llull

Facultat
de Ciències
de la Salut

TRAILWALKER 2015

FULL DE REGISTRE DE DADES (ESTUDI DE LESIONS)

Nom:

Dorsal:

Edat:

Sexe:

H ☐

D ☐

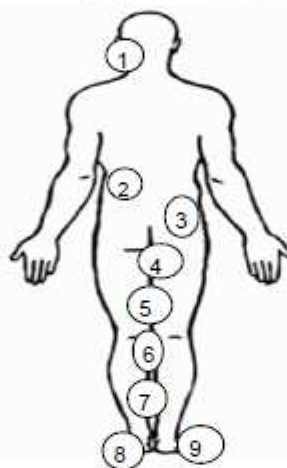
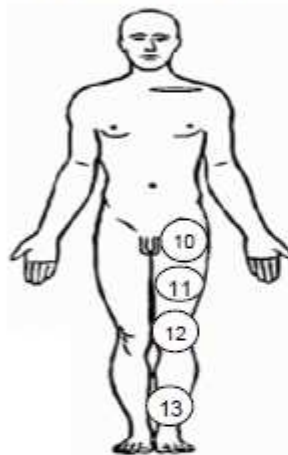
Temps caminat (en hores i minuts):

MOTIU DE CONSULTA (assenyaleu tot allò que calgui)

Dolor/Lesió habitual

SI ☐

NO ☐



1. CERVICÀLGIA
2. LUMBÀLGIA
3. Dolor ART. COXO-FEMORAL
4. Dolor ISQUIOTIBIALS
5. GONÀLGIA
6. Dolor TRÍCEPS SURAL
7. Dolor TENDÓ D'AQUIL·LES
8. TALÀLGIA
9. METATARSÀLGIA
10. SOBRECÀRREGA ADDUCTORS
11. Dolor QUÀDRICEPS
12. Dolor TENDÓ ROTULIÀ
13. Dolor TIBIAL ANT-PERONEALS
14. ALTRES (especificar)

ESFORÇ PERCEBUT, segons l'escala de Borg (encerclau el valor de la puntuació)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DOLOR PRE-TERÀPIA, segons l'escala numèrica (encerclau el valor de la puntuació)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TIPUS DE TRACTAMENT (assenyaleu tot allò que es faci)

MASSATGE

ESTIRAMENTS

INDIBA

CRIOTERÀPIA

ALTRES (especificar)

DOLOR POST-TERÀPIA, segons l'escala numèrica (encerclau el valor de la puntuació)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CONTINUA EL TRAILWALKER

SI ☐

NO ☐

Trailwalker 2015

Informe de l'activitat del Servei d'Infermeria i Nutrició Blanquerna-URL

OBJECTIUS

Els objectius d'aquest informe són:

- Caracteritzar la població que va participar al Trailwalker 2015 (TW) i va visitar el Servei d'Infermeria i Nutrició Blanquerna (SINB)
- Conèixer els motius de consulta i el tractament administrat als participants atesos al SINB

METODOLOGIA

Es tracta d'un **estudi epidemiològic transversal**, on la població a estudiar és la dels caminadors del TW que varen demanar assistència al SINB.

El **SINB estava integrat** per 11 estudiants de 3er i 4rt any del Grau en Infermeria, 5 estudiants de 3er any del Grau en Nutrició Humana i Dietètica, 8 professors (6 d'Infermeria i 2 de Nutrició) i 2 alumni (Annex IN-1). L'atenció personalitzada es va fer en 9 lliteres, disposades dins un hospital de campanya, situades al Pavelló municipal polivalent de Cassà de la Selva (Figura IN1).



Figura IN1. Voluntaris atenent els caminadors al punt de Cassà de la Selva.

Les **intervencions** relacionades amb la cura de ferides localitzades al peu es van realitzar segons el protocol del Col·legi de Podòlegs de Catalunya. La resta d'intervencions es van realitzar per donar resposta als problemes físics i emocionals que presentaren els participants i també van ser consensuades prèviament entre els voluntaris (seguint les directrius dels dossiers dissenyats pels estudiants d'infermeria i nutrició per ser publicats a la pàgina web del TW, sota la supervisió de professors de la Facultat, <http://trailwalker.oxfamintermon.org/es/node/7527>).

La recollida de dades inicials es va realitzar pels voluntaris que estaven a l'entrada del punt d'atenció rebent als caminadors; aquests mateixos voluntaris eren els encarregats de distribuir els caminadors que cercaven assistència en les lliteres, segons criteris d'ocupació i d'urgència. La resta de dades van ser recollides pels voluntaris que atenien directament els caminadors. El conjunt de dades, recollides en un **formulari** creat amb aquesta finalitat (Annex IN-2), eren: hora, edat, sexe, motiu de consulta, localització de la lesió, procediment realitzat, preparació prèvia dels peus, tipus de calçat, canvi d'hàbits alimentaris i hidratació referida, i continuació del TW.

RESULTATS

Es van registrar 277 assistències en els formularis de recollida de dades. Segons aquests registres, el 29% dels participants atesos van ser dones i el 71% homes. En quant a l'edat dels caminadors atesos el 5% era menor o igual a 25 anys, el 13% tenia entre 26 i 30 anys, el 15% entre 31 i 35 anys, el 24% entre 36 i 40 anys, el 18% entre 41 i 45 anys, el 15% entre 46 i 50 anys i el 10% eren majors de 50 anys. En el gràfic que s'acompanya es pot observar la distribució dels anteriors valors per sexes (Figura IN2).

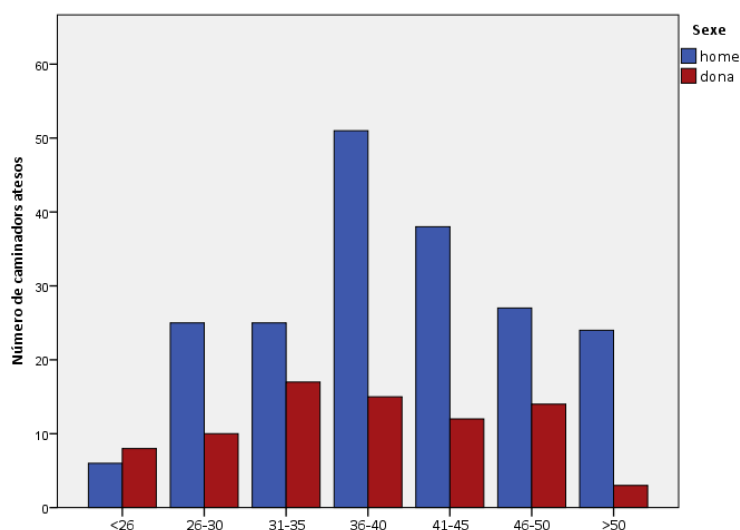


Figura IN2. Edats dels caminadors atesos

Pel que fa al **motiu d'assistència** es destaca (*Figura IN3*):

- El 70% (194) dels caminadors van ser atesos per presentar flictenes als peus
- El 41% (114) van presentar dolor muscular
- El 6% (16) van presentar maceració de la pell a nivell dels peus
- El 4% (10) van presentar erosió de la pell
- El 10% (27) van presentar altres motius de consulta com són:
 - o (9) Higiene de peus sense lesió
 - o (5) Quadre vagal
 - o (4) Eritema i pruija d'extremitats inferiors
 - o (4) Hipotèrmia
 - o (2) Hipoglucèmia
 - o (1) Picadura d'insecte
 - o (1) Edema distal
 - o (1) Vòmits

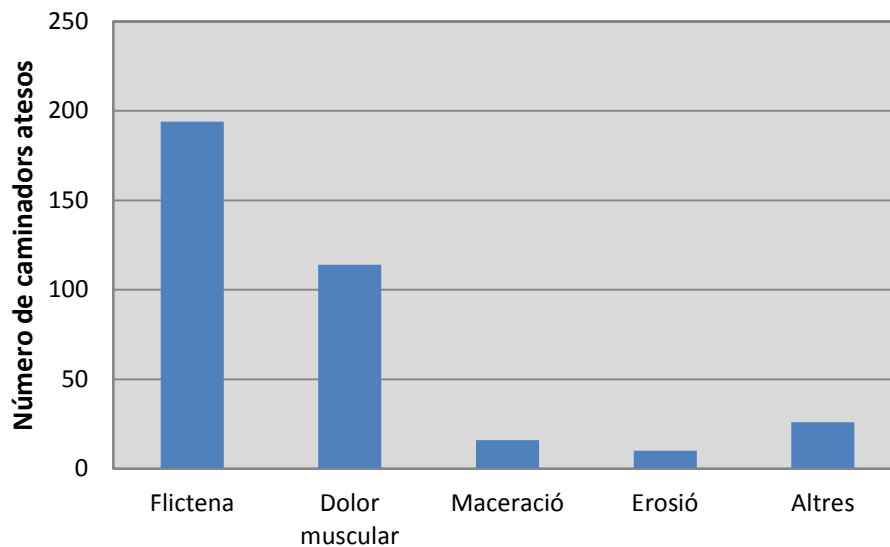


Figura IN3. Motius d'assistència

En referència als caminadors que van presentar flictena o erosió als peus, en el 16% el peu afectat va ser el dret, en el 17% el peu esquerre i el 66% van presentar flictena o erosió en ambdós peus. Les localitzacions més prevalents van ser la zona plantar amb una freqüència del 35%, el taló amb un 25%, els espais interdigitals amb un 16%, seguides per les falanges en un 15% dels caminadors atesos (Figura IN4).

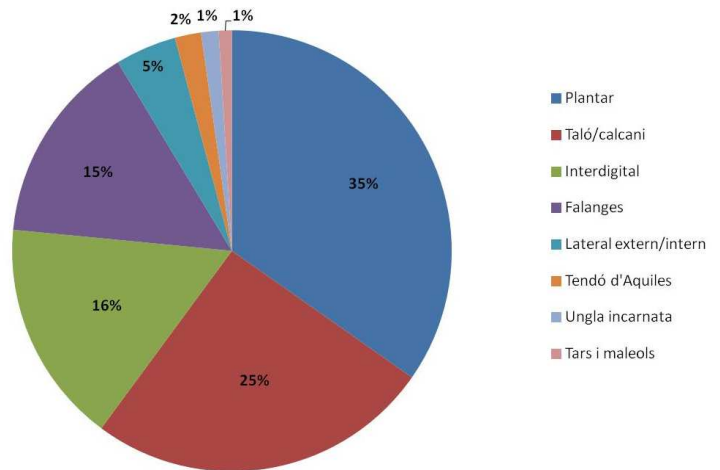


Figura IN4. Localitzacions de les flictenes/erosions dels peus

Les cures realitzades al punt d'atenció van ser, en un 70% (194) cures humides de lesions als peus, 42% (117) massatge terapèutic, 7% (20) aplicació d'apòsit protector, 6% (18) hidratació de la pell, 3% (9) cura tòpica de lesions, 3% (9) assecat de peus sense lesió per maceració, 3% (8) embenats per lesió osteoarticular, 2% (6) presa de signes vitals, 1% (4) ús de manta tèrmica per hipotèrmia. El 66,1% (183) van necessitar múltiples cures, principalment per presentar més d'una flictena als peus.

Respecte la preparació prèvia dels caminadors, el 84% dels participants atesos n'havien realitzat algun tipus. Quant als peus, el 63% portaven mitjons tipus running, el 53% havia realitzat una hidratació prèvia dels peus, el 7% portava embenat protector i el 7% plantilles; el calçat més freqüent que duïen era la sabatilla esportiva en un 97% dels casos i, en canvi, únicament un 3% duïa botes de muntanya. En referència a la dieta, el 65% dels caminadors atesos havia incrementat el consum de farinacis durant els dies previs al TW. Des de la sortida a les 10:00h a l'arribada al punt d'atenció de Cassà de la Selva, el 45% dels participants atesos havia realitzat una ingesta de líquids inferior a 5 litres, el 44% havia ingerit entre 5-7,5 litres i l'11% més de 7,5 litres.

Els caminadors amb presència de flictenes o erosions als peus amb major freqüència havien caminat més de 12h i s'havien hidratat els peus previ a l'inici del TW. D'altra banda, els caminadors que utilitzaven plantilles van tenir menys freqüència de flictenes o erosions als peus. En canvi, no es van detectar diferències en l'aparició de flictenes o erosions als peus respecte l'increment de farinacis a la dieta els dies previs al TW, ni la ingesta de líquids inferior a 5 litres durant la cursa.

Durant l'atenció realitzada al punt d'atenció de Cassà, el 6% (16) dels caminadors van abandonar el TW. El motiu de consulta dels caminadors que van abandonar en aquest punt van ser: (9) flictenes als peus, (2) maceració als peus, (2) hipotèrmia, (1) hipoglucèmia, (1) quadre vagal i (1) dolor muscular.

El servei es va obrir a les 16h del dia 18 d'abril i el primer corredor atès va arribar després de 8 hores i 53 minuts d'iniciar-se el TW (18:53h del 18 d'abril). El darrer atès va arribar després de 23h i 15 minuts (09:15h del 19 d'abril) d'haver-se iniciat la cursa. El nombre d'atencions per franges horàries queda recollit en el gràfic 4, destacant els 43 caminadors atesos en la franja horària entre les 3h i les 4h de la matinada del 19 d'abril. El tancament del servei es va produir a les 10h del 19 d'abril, un cop va passar l'últim equip de caminadors pel punt de Cassà de la Selva (Figura IN5).

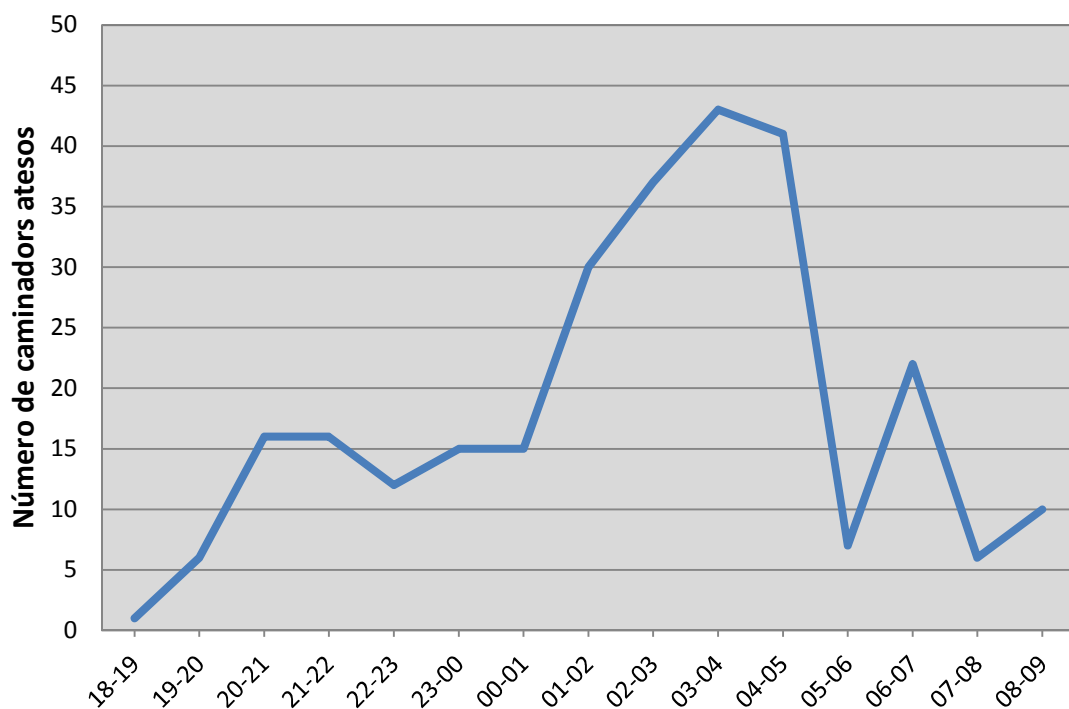


Figura IN5. Volum dels caminadors atesos per franges horàries.

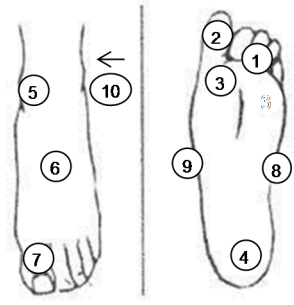
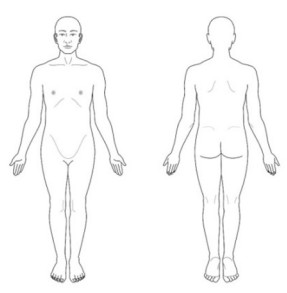
CONCLUSIONS

- Atesos els resultats en quant al nombre i el tipus d'atencions, es creu oportú mantenir i reforçar amb fisioterapeutes que tractin el dolor muscular les característiques del punt d'atenció de Cassà de la Selva per a les futures edicions del TW.
- Els participants voluntaris del SINB van valorar molt positivament l'experiència de voluntariat.

ANNEX IN-1. Llistat de voluntaris al punt d'atenció de Cassà de la Selva

Jordi Adamuz Tomás
Patricia Aguado Guerrero
Leticia Cáliz Hernández
Soraya Carril Batuecas
Marta Casanova Batlle
Alba Castillo Ferrer
Helena Castro Naval
Ana Estévez Moros
Laia Font Duñach
Concepció Garrigó Pastor
Glòria Gómez López
Paola Granados Torres
Emilio Jiménez Martínez
Montserrat Lamoglia Puig
Maria Lull Marin
Carlota Luque Llach
Afra Masià Plana
Sergi Ortoneda Cerdan
Marina Peiró Marqués
Núria Pujol Camps
Rosa Rifà Ros
Marta Rivero Moreno
Míriam Rodríguez Monforte
Elisa Sánchez Miranda
Marta Sanz Martínez
Eulàlia Vidal García

ANNEX IN-2. Full de recollida de dades

		Facultat de Ciències de la Salut
TRAILWALKER 2015 FULL D'ASSISTÈNCIA SANITÀRIA CASSÀ DE LA SELVA		
Data:	Hora:	Temps caminant (h):
Nom:		Edat: Sexe: H ☐ D ☐
Preparació prèvia dels peus? (abans d'iniciar la TW)	SI ☐ NO ☐	Calçat: Bota ☐ Bamba ☐
Mitjó running ☐	Hidratació peus ☐	Has canviat la teva alimentació darrerament? SI ☐ NO ☐
Embenat protector ☐	Altres (especificar):	Has augmentat els farinacis: pasta, arròs, pa, patates, llegum SI ☐ NO ☐
Plantilles especials ☐	Estimació de líquids ingerits fins ara: ☐ < 5 l. ☐ Entre 5 l. i 7,5 l. ☐ > 7,5 l.	
MOTIU DE CONSULTA (assenyaleu allò que calgui)		
Ampolla de fricció ☐	Erosió ☐	Maceració pell ☐
Contusió ☐	Mugró del corredor ☐	Dolor muscular ☐
Hipoglucèmia ☐	Hipotèrmia ☐	Altres (especificar):
Localització de la ampolla o erosió: (marcar a la imatge inferior):	Peus ☐ Dret ☐ Esquerra ☐	Altres localitzacions ☐ (marcar a la imatge inferior)
	1. Interdigital 2. Falanges 3. Zona plantar 4. Taló/calcani 5. Maleols 6. Tars/metatars 7. Ungla incarnata 8. Lateral extern 9. Lateral intern 10. Tendó d'Aquiles	
PROCEDIMENT REALITZAT (assenyaleu allò que calgui)		
Cura humida (hidrocol·loide+apòsit) ☐ Cura seca (iode+apòsit) ☐ Apòsit protector ☐ Embenat ☐	Assecat de peus (sense lesió) ☐ Massatge ☐ Manta tèrmica ☐ Altres (especificar):	
MONITORITZACIÓ		
TA	Tª	
FC	GLICÈMIA	
CONTINUA LA TRAILWALKER SI ☐ NO ☐		
OBSERVACIONS:		