

BARCELONA AGENDA SERVEIS CANALS REGISTRE BLOGS PRESENCIA

[Portada](#) [Territori](#) [Societat](#) [Punt divers](#) [Política](#) [Economia](#) [Cultura](#) [Comunicació](#) [Punt de vista](#) [Esports](#)

SALUT

« Enrere

ENVIAR UN COMENTARI



LA CONTRA

Postures saludables per a cada dia

El gironí Lluís Puig ha publicat el llibre de caràcter preventiu «El fisioterapeuta a casa»

13/04/10 02:00 - NÚRIA ASTORCH

Petits canvis que poden portar grans beneficis. Aquest és el principi en què s'ha inspirat el fisioterapeuta gironí Lluís Puig a l'hora d'escriure el llibre *El fisioterapeuta a casa*. Consells pràctics per moure'ns millor, editat per Viena Edicions. I és que qui no s'ha aixecat algun cop encarrarat després de fer una migdiada al sofà? Qui pot presumir d'haver-se passat una bona estona parlant per telèfon sense haver acabat amb el coll o l'espatlla adolorits? Com ho hem de fer per planxar per no acabar amb mal a la zona lumbar? Aquestes són algunes de les respostes que Puig, que té una secció pròpia al programa *Els matins de TV3*, respon en el seu llibre d'una forma molt didàctica amb unes il·lustracions senzilles però entenedores. El llibre, prologat per Josep Cuní, està dividit en tretze capítols, cadascun dels quals està dedicat a una activitat diària, com ara treballar amb l'ordinador, fer neteja de casa, anar a comprar, portar els nens a l'escola, i d'altres menys freqüents però cíclics com ara anar a la platja, l'anomenada operació bikini i la preparació de les maletes. I en cadascun dels capítols el fisioterapeuta explica de quina manera es poden dur a terme les diferents activitats evitant molèsties posteriors al nostre cos. Així, cada capítol inclou uns exercicis per prevenir dolors musculoesquelètics i un petit recordatori de les postures saludables.

Resseguint les il·lustracions de l'esquerra que reproduïm en la plana, Puig recomana la posició del cavaller a l'hora d'omplir tant la rentadora com el rentaplats. Tot i que ja adverteix que el llit no és el lloc idoni per llegir, si es vol fer, cal incorporar-se lleugerament, posar un coixí a sota dels genolls i un altre que sostingui el llibre. A l'hora d'asseure un infant a la cadieta del cotxe, el més indicat és que l'adult posi una cama dins del vehicle i agafi el nen tan a prop del seu cos com pugui acompanyant-lo fins al seient. El llibre acaba amb un apartat amb algunes de les preguntes més habituals que fan els pacients que tenen alguna mena de dolor i amb un epíleg del metge Miquel Vilardell. En la seva introducció, l'autor proposa al lector un repte: anar canviant algunes de les postures que es fan quotidianament i que no són del tot correctes a mesura que va passant pàgines.



L'autor recomana adoptar la posició del cavaller a l'hora d'omplir el rentaplats o la rentadora.

Usuari Clau

PUBLICITAT A ELPUNT.CAT

Anuncia't a Barcelona
a partir de 3,2 € al dia

[Clica aquí](#)

CANVI DE MUNICIPI

Tenim 1.714 municipis amb continguts locals. Trieu-ne un:

[Llista municipis](#)

Darrers municipis visitats:

[Barcelona](#) [Badalona](#)

CERCA DE NOTÍCIES

[Cerca avançada](#)



TRADUEIX-NOS - TRANSLATE



ENQUESTA

EL REAL MADRID TÉ PERDUDA LA LLIGA?

- No, el Barça pot fallar i els blancs, no ho faran
- Sí, tenen la moral per terra
- La única manera que tenen de celebrar alguna cosa és descentrar el Barça
- Encara que la guanyin ja l'han perduda