



Agafem aire

Agafeu aire, tanqueu els ulls... No, tornem a començar, i sense tancar els ulls (si els tanqueu no podreu seguir llegint): respireu fondo, tranquil·lament, una vegada, dues, tres. Tan senzill però a vegades tan difícil. Hi ha problemes respiratoris lleus i anecdòtics, com quan ens constipem, per exemple. I n'hi ha de més severos, i crònics.

Prevenir-los, alleugerir-ne els símptomes o curar-los és possible a través de processos físics naturals combinats amb la medicina actual i l'ajuda de la fisioteràpia respiratòria. Parlem de bronquitis, pleuritis, pneumònies, asmes, rinitis i algunes més, derivades del mal hàbit de fumar.

Fumar. Per què fumem? Bé, aquesta no és la columna per respondre-ho. Però sí per preguntar per què no ho deixem. Avui mateix. Fora cigarrets. I abracem, si encara no ho hem fet, l'activitat física, moderada però regular, i diària.

Respirar. Ja sabem respirar prou bé? Cal saber-ne, no és broma. Bé i a consciència. El vostre fisioterapeuta pot il·lustrar-vos. Cal adoptar, també, una dieta equilibrada i fer-nos rentats de nas sempre que els mocs ens ofeguin. Tot són bons consells.

Però igualment pot passar que pesquem una bronquitis. Si és així, la fisioteràpia respiratòria pot ajudar-nos a netejar els bronquis, evitar infeccions i controlar la sensació d'ofec i fatiga, amb exercicis i tècniques de relaxació. Quedi clar: si teniu qualsevol mena de problema a l'aparell respiratori, consulteu un professional.

Un expert en fisioteràpia respiratòria us transmetrà l'hàbit d'una bona neteja nasal i/o bronquial, sense abusar dels medicaments, i us recomanarà exercicis adequats a la patologia per evitar recaigudes o almenys suavitzar-les. I ara que ve el primer fred, recordem que cal beure aigua i sucres naturals; evitar els canvis bruscs de temperatura; vacunar-se contra la grip si som població de risc i realitzar activitat física (la millor manera d'exercitar els pulmons per evitar que s'hi acumulin els mocs).

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural

kyrocream

f'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy

www.kyrocream.com