



Tantes hores drets

Són moltes hores drets. Els perruquers i les perruqueres passen moltes hores dempeus i sense parar de moure els braços, que mantenen aixecats i manipulant objectes com l'assecador, la pinta, la fulla d'afaitar o les tisores (que fan aquell txec-txec-txec, que és com una mena de banda sonora, més enllà de la ràdio que solen tenir posada, amb tertúlies o música). I el problema no és tant el pes que sostenen, com els gestos repetitius i la postura de treball forçada: que sortim guapos o guapes de la perruqueria depèn sempre del seu talent i del seu esforç.

I no són els únics. Els dependents de mercats, els cambriers, els agents de trànsit palplantats en una cruïlla on s'han espatllat els semàfors, les persones que ocupen un lloc fix en una cadena de muntatge. Hi ha molts professionals que estan massa estona drets i en postures no gaire còmodes. Tot plegat, amb el temps, pot comportar dolors a l'esquena, les espatlles, els colzes i els canells, sobrecàrregues musculars i tendinopaties.

Quan es pateixen aquestes molèsties –o fins i tot abans, si les intuïm– és important visitar el nostre fisioterapeuta de confiança. Perquè ens pugui diagnosticar exactament el tipus de patologia i el tractament necessari.

Per alleugerir-nos el dolor i recuperar la zona, el fisioterapeuta podrà aplicar-nos teràpia manual, electròlisi o electroteràpia. També podrà establir un pla d'estiraments diaris i exercicis terapèutics per establitzar-nos i reforçar-nos la musculatura de l'esquena.

Potser així evitarem aquests mals majors, típics de l'ofici. És allò de "la piscina, nedar, va molt bé per a l'esquena", però personalitzat a cada cas. Un professional qualificat podrà aconsellar-nos també sobre quin tipus de calçat i quines postures s'han d'evitar (o de fomentar) per no patir sobrecàrregues durant l'exercici de la professió.

Si treballeu dempeus, tingueu a prop un fisioterapeuta.

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