



Les cames i Nadal

Tenim el Nadal a sobre. Aquests dies passem més hores asseguts a taula, menjant, bevent i enraonant amb la família, que no pas al gimnàs. No és sobrer recordar que ens cuidem les cames. Que vosaltres direu: les cames? Les cames no són un tema secundari: quasi el cinquanta per cent del total de la massa muscular d'una persona es concentra en cames i malucs. Les cames són els nostres dos pilars. Cal cuidar-les i mantenir-les actives. Vet aquí set consells accessibles.

Caminar. Quantes vegades hi hem insistit? Moltes. I avui hi tornem: no hi ha res més aconsellable i barat que caminar. Incorporeu a la vostra rutina diària una passejada d'entre trenta i seixanta minuts. N'hi haurà prou perquè les vostres cames guanyin agilitat. I per millorar-ne la circulació sanguínia.

Canviar de postura. Tant si treballeu asseguts com drets, mireu de no passar més d'una hora seguida en la mateixa posició. Aixequem-vos i estireu una mica les cames per oxigenar la musculatura.

Estirar. Tres o quatre cops per setmana convé fer deu minuts d'estiraments. Treballareu l'elasticitat de les vostres fibres musculars, guanyareu flexibilitat i millorareu la mobilitat.

Elevar. De tant en tant, a casa, va bé canviar la verticalitat de les cames, sempre que hàgiu d'estar llargs períodes de temps asseguts. Fareu circular la sang.

Ara no és el cas, però en èpoques de calor és millor portar roba còmoda i ampla, que deixi respirar les cames. En qualsevol cas, massa arrapada a la pell, la roba pot comportar una compressió que dificulta el retorn venós.

Menjar bé. Dieta saludable i bona hidratació: us ajudarà a combatre el sobrepès, el restrenyiment i la retenció de líquids, evitant que les cames pateixin. I beure aigua, que fa la vista clara.

Visitar regularment el fisioterapeuta: ens ajudarà si s'escau a reeducar la nostra marxa (la manera com caminem) amb tècniques que milloren la circulació, els rangs de moviment, l'elasticitat i la força.

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