

Videojocs

'Gamers': consells per evitar lesions articulars

REDACCIÓ
TARRAGONA

El món dels videojocs ha evolucionat de tal manera que comporta un moviment físic. Simuladors de vol, jocs de guerra, de velocitat, de plataformes, d'esport o de ball. I moltes més coses: el ventall és amplíssim i els aficionats a aquest tipus de jocs, moltíssims. Per això l'objectiu del videoconsell de gener de la campanya '12 mesos, 12 consells de salut' en què participa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC) és ensenyar a gaudir d'aquesta afició tot tenint cura de la salut.

El primer consell, per exemple, és que abans de jugar cal escalfar i estirar una mica per preparar la musculatura. Tot i no moure'ns de l'habitació on hi ha la consola, no deixa de ser una activitat física i convé anar-hi en fred. Per la mateixa raó, si fem tirades llargues, cal anar parant i deixar els comandaments i reposar la vista i els braços una estona. I tenir present que la millor postura per jugar és la que no mantenim gaire temps seguit.

Una altra cosa que recorda el vídeo és que en el cas dels jocs que simulen esports de lluita (de combats cos a cos) o d'impacte

(com un de tennis) no hem d'oblidar que estem colpejant l'aire: cal, doncs, evitar els moviments bruscs i controlar fins on fem arribar cada cop. També serà bo dur calçat adequat per no patir cap relliscada.

Atents a la realitat virtual

Tot plegat, com sempre apunten des del CFC, poden ser consells de sentit comú però que mai no està de més posar sobre la taula. Una altra cosa que menciona el vídeo, per exemple, és que abans de submergir-nos en la realitat virtual, és bo donar una ullada a l'entorn i retirar els «objectes

reals» que hi hagi en la trajectòria dels moviments que farem un cop dins del joc, i així ens evitarem fer-nos «mal real».

La campanya '12 mesos, 12 consells de salut' és una iniciativa conjunta del Col·legi Oficial de Fisioterapeutes del País Basc, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Navarra, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de València, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Galícia, el Col·legi Professional de Fisioterapeutes de la Comunitat de Madrid, el Col·legi de Fisioterapeutes de Cantàbria i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.