



Contra l'estrès

Sovint diem que anem estressats, però, què és l'estrès? L'estrès és una activació psicofisiològica que mantinguda en el temps pot arribar a esgotar les nostres reserves. Ens debilita, vaja. Ens fa més febles i més vulnerables a les malalties i augmenten, així, les possibilitats que tenim de patir petits accidents i de lesionar-nos. ¿O no us ha passat mai, allò d'anar tan atabalats i tan nerviosos que aneu topant amb coses i fent-vos mal tot el dia? L'estrès ens desconcentra.

I hi ha més coses. Per exemple, tics adquirits arran d'episodis d'estrès. Altres conseqüències poden ser la pèrdua de cabell o de la gana, així com problemes digestius, taquicàrdies, crisis d'ansietat. Res de bo, ja ho veieu. Precisament per això, l'estrès, com més lluny, millor.

Els fisioterapeutes ens poden ajudar a atenuar-lo, i també a prevenir-lo. Només cal, com sempre diem, posar-se a les seves mans, consultar-los-hi.

Aquests professionals sanitaris informaran el pacient sobre el procés de recuperació, tot fomentant la seva participació en el plantejament d'objectius del tractament; li oferiran estratègies per controlar determinades situacions estressants, i educaran els seus hàbits posturals per evitar dolors i lesions musculars i articulars.

Al mateix temps, també podran aconsellar al pacient activitat física, moderada però diària, com pot ser caminar, nedar, pedalar, fer ioga o Pilates, per posar només alguns exemples d'activitats que ens ajuden a alliberar endorfines de la millor manera possible alhora que ens mantenen forts, àgils i desperts.

Un lector assidu a aquestes columnes potser ens dirà: nois, que pesats amb l'activitat física, no? Però és que no serem mai prou pesats: mentre quedi un lector sedentari, que encara no hagi descobert els avantatges de moure's, hi insistirem.