

La fisioterapia contribuye a acelerar la recuperación en los procesos gripales y catarrales

MADRID, 27 (SERVIMEDIA)

La fisioterapia contribuye a mejorar el estado físico y anímico durante la evolución de los procesos gripales y catarrales, acelerando el proceso de recuperación de estas afecciones estacionales propias del invierno, según informa el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CpfcM) en el videoconsejo del mes de febrero de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud'.

Esta es una de las claves que el CpfcM, el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el

Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana y el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria ofrecen en el videoconsejo del mes de febrero, en el que aconsejan sobre las aportaciones de la fisioterapia en los procesos gripales y catarrales.

Tal y como explican los fisioterapeutas en el vídeo, durante el transcurso de estas enfermedades propias del invierno se pueden producir tanto problemas respiratorios como tos, expectoración, congestión nasal y dolencias musculares y de las articulaciones, "que pueden hacer todavía más pesado el proceso de recuperación, que suele estar entre los siete y los 10 días en la mayoría de los casos", añade la secretaria general del Cpfcm, Montserrat Ruiz-Olivares.

En concreto, para evitar algunas de estas dolencias derivadas de la gripe, el catarro o la neumonía, los fisioterapeutas recomiendan realizar ejercicios respiratorios diafragmáticos y de la parrilla costal que permitan expectorar, controlar la tos y activar y relajar la musculatura inspiradora y espiradora.

Además, aconsejan levantarse y caminar por la casa frecuentemente para evitar que se incremente el dolor en las articulaciones. "Durante estos procesos transitorios pasamos muchas horas tumbados en la cama o en el sofá, por lo que movernos, cambiar de postura, e incluso dar pequeños paseos por la casa, puede ayudarnos a evitar el dolor de espalda, especialmente en la zona lumbar", indica Ruiz-Olivares.

Por otro lado, también resulta de gran ayuda realizar movimientos de flexión, extensión y abducción con los brazos, así como con el cuello, alternando rotaciones de derecha a izquierda y hacía arriba y hacia abajo. Estos ejercicios, realizados en series de seis, en secuencias de 30 segundos, durante cuatro veces al día, son de gran ayuda a la hora de evitar otros posibles problemas derivados.

Por último, los fisioterapeutas recomiendan reincorporarse de forma progresiva a las actividades habituales y acudir a la consulta del fisioterapeuta si persisten los dolores de espalda o la dificultad respiratoria, propia de estos procesos estacionales, una vez superados.