

Tornar Enrere

MADRID.-Fisioterapeutas madrileños recomiendan ejercicios respiratorios diafragmáticos para recuperarse de catarros

Secció: Sociedad SANIDAD - Edició: Servicio Madrileño - Pàgina: - Publicat: 27/02/2019 - Mitjà: Agencia de noticias EUROPA PRESS

MADRID, 27 (EUROPA PRESS)

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 ha informado 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 Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (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, durante el trascurso de estas enfermedades propias del invierno, se pueden producir tanto problemas respiratorios como tos, expectoración, congestión nasal, como también dolencias musculares y de las articulaciones, "que pueden hacer todavía más pesado el proceso de recuperación, que suele estar entre los siete y los diez 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 nos 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 hacia arriba y hacia abajo.

Informació del mitjà

ep europa press

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.

27-02-19 AGT /EUROPA PRESS / Agencia de noticias Europa Press - Distribuït per MyNews