



Dempeus però còmodes

Són moltes hores drets. Els perruquers i les perruqueres passen moltes hores dempeus i sense parar de moure els braços, que mantenen aixecats i manipulant objectes com l'assegador, la pinta, la fulla d'afaitar o les tisores (que fan aquell txec-txec-txec, que és com una mena de banda sonora, més enllà de la ràdio que solen tenir posada). I el problema, fent aquesta feina, no és tant el pes dels objectes que sostenen com els gestos repetitius, i la postura sovint forçada: que sortim guapos o guapes de la perruqueria depèn del seu talent i també del seu esforç.

I no són els únics. Els dependents de mercats, els cambrers de bars i restaurants, els agents de trànsit plantats en una cruïlla on s'han espatllat els semàfors, les persones que ocupen un lloc fix en una cadena de muntatge... Hi ha molts professionals que estan massa estona drets i en postures no gaire còmodes, i tot plegat, amb el temps, pot comportar mals d'esquena, a les espatlles, els colzes i els canells, sobrecàrregues musculars i tendinopaties.

Sempre que tinguem aquestes molèsties –o fins i tot abans, si les intuïm– és important visitar el nostre fisioterapeuta de confiança. Perquè ens pugui diagnosticar el tipus de patologia i el tractament necessari. Per alleugerir-nos el dolor i recuperar la zona afectada, el fisioterapeuta pot aplicar-nos teràpia manual, electròlisi o electroteràpia, o establir un pla d'estiraments diaris i exercicis terapèutics per estabilitzar-nos i reforçar-nos la musculatura de l'esquena. Així evitarem aquests mals majors.

A més, un professional qualificat podrà aconsellar-nos també sobre quin tipus de calçat i quines postures s'han d'evitar (o fomentar) per no patir sobrecàrregues durant l'exercici de la professió.

Ja ho sabeu, doncs, si treballeu dempeus, tingueu tan a prop com pugueu un fisioterapeuta.