



Colegio Oficial de  
**Fisioterapeutas  
de Navarra**

## NOTA DE PREMSA

Per prevenir les lesions que pateix la població provocades pels mals hàbits

Els fisioterapeutes bascos i navarresos s'uneixen a la campanya "12 mesos, 12 consells de salut" de madrilenys i catalans

- Aquesta iniciativa va sorgir al 2013 del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid; el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es va sumar a ella a 2014, i aquest 2015, també ho han fet el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco i el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra per difondre els continguts a la seva comunitat
- El primer videoconsell de 2015, dirigit a la gent gran, mostra una sèrie d'exercicis que els ciutadans poden realitzar en les seves llars, per aconseguir un envelliment actiu.

(Barcelona, 29 de gener de 2015)-. El **Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco i el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra s'han unit, aquest 2015**, a la campanya "**12 mesos, 12 consells de salut**", ideada pel **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)** i desenvolupada per aquesta entitat des del 2013, a la qual ja es va sumar el **Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya** al 2014. L'objectiu d'aquesta iniciativa és, d'una banda, prevenir les lesions o problemes de salut que pateix la població com a conseqüència de determinats mals hàbits quotidians i per un altre, mostrar els beneficis que la Fisioteràpia pot aportar en matèria de prevenció.

Aquesta campanya pretén **conscienciar als ciutadans**, a través d'una sèrie de **videoconsells, sobre els riscos que pateixen** quan realitzen les seves activitats de la **vida diària adoptant males postures**, així com informar-los sobre les **precaucions** que cal tenir en compte per evitar lesions o problemes musculoesquelètics.

Gràcies a aquesta nova aliança, els ciutadans de la Comunitat de Madrid, Catalunya, Navarra i el País Basc podran rebre una sèrie de recomanacions, a través dels 12 curts d'animació. Aquests s'aniran **retransmetent mensualment i de manera simultània** a les tres comunitats, a través de diferents suports com el Canal TV dels centres comercials, el canal metro, a cinemes i a través de les xarxes socials.

El secretari general del CPFCM, **José Santos**, el del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, **Gabriel Liesa**, el del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, **Roberto Romero**, i la presidenta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra,

**Ana Jiménez**, han informat que es tracta d'una **iniciativa per a la prevenció de la salut íntegrament finançada pels col·legis**, atès que un dels seus objectius és prestar un servei públic al ciutadà i una de les funcions fonamentals del fisioterapeuta és la prevenció, no només la curació.

### Primer videoconsell: envelliment actiu

Les tres entitats inicien avui la campanya a través de l'emissió del primer videoconsell, dedicat a l'envelliment saludable. Així, al vídeo, els fisioterapeutes recorden que l'exercici físic és un protector neurocognitiu, és a dir, prevé i endarrereix el deteriorament cognitiu, tant per la seva influència en els factors de risc cardiovascular, com per si mateix i la seva estimulació.

En aquest sentit, els professionals recorden que és molt més important la constància que la quantitat, i que resulta més efectiu realitzar pocs exercicis repetits moltes vegades al dia, que una hora de molts exercicis. "Per aquest motiu és important introduir l'exercici en les tasques diàries", assenyalen.

Així, comenten, que encara que el més recomanable és sortir a fer exercici (caminar un mínim de 10.000 passes) "podem realitzar exercicis a casa que ens ajudin a mantenir el to muscular, l'elasticitat i l'equilibri", per la qual cosa emeten una sèrie de recomanacions per treballar sense sortir de la llar.

Per exemple expliquen que poden realitzar-se exercicis cervicals davant d'un mirall o del televisor. Per exercitar aquesta part del cos de forma correcta, cal portar la barbeta al pit i tornar a la posició inicial, portar l'orella a l'espatlla i portar la barbeta a l'espatlla, de forma lenta i parant al centre.

D'altra banda, per exercitar espatlles i braços, s'ha d'aixecar i baixar les espatlles, fer rotacions cap enrere, portar la mà al sostre, flexionar els colzes (amb o sense pes), portar la mà al clatell i a l'esquena, i obrir i tancar les mans.

Així mateix, es pot treballar el tronc estant assegut en una cadira, sense recolzar l'esquena, situant les mans a la cintura, i portant el tronc cap a davant, cap a enrere, i de costat. A més, cal ajuntar les mans i estendre els colzes, per fer rotacions de tronc cap a un costat i cap a l'altre.

A més, estant assegut, es poden realitzar exercicis per enfortir les cames, per exemple, estenent els genolls, separant un peu i l'altre alternativament, o aixecant el genoll doblegat, estirant-lo i tornant a doblegar-lo. També dempeus es poden fer esquats flexionant lleugerament el cos cap endavant.

Finalment, per exercitar els peus, s'ha d'aixecar la punta sense moure els talons, primer juntes, i després de forma alternada, i després fer el mateix amb els talons, fent punta-taló.

**Campanya:** "12 mesos, 12 consells de salut"

**Contacte:** Silvia Quiñonero [comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat) // 93 446 41 78