



## NOTA DE PREMSA

---

### Els fisioterapeutes alerten que l'ús continuat de roba ajustada pot tenir conseqüències per a la salut

---

**\*\* El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya en parla en el seu videoconsell del mes d'octubre, en el marc de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut" \*\***

(Barcelona, 21 d'octubre de 2016) - El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya adverteix de les conseqüències d'un ús abusiu de la roba ajustada al seu videoconsell del mes d'octubre i en el marc de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut", una iniciativa que s'impulsa juntament amb els col·legis professionals de fisioterapeutes de Madrid, el País Basc, Navarra i Galícia. Podeu veure el videoconsell [aquí](#).

El videoconsell d'octubre mostra que l'ús excessiu d'aquest tipus de roba pot comportar problemes circulatoris com ara inflors o retorns venosos que poden afavorir l'aparició de varius o cel·lulitis. D'altra banda, el videoconsell recorda que hem de prestar atenció a l'alçada a la qual ens cordem els pantalons o la faldilla. En aquest sentit, portar la roba molt cenyida limita el lliure moviment del maluc i la columna lumbar, cosa que pot generar dolors.

A més, segons els fisioterapeutes, cal parar especial atenció amb la talla dels sostenidors. Aquesta vestimenta pot produir problemes respiratoris en dificultar el moviment fisiològic d'expansió costal i limitar una correcta respiració diafragmàtica. És per això que el vídeo aconsella portar una talla correcta de sostenidor, ja que una talla inadequada pot provocar problemes a la columna dorsal i dificultar la respiració.

La roba excessivament ajustada també pot obstaculitzar una correcta digestió en afavorir el reflux gàstric amb sensació d'acidesa. Fins i tot, l'ús inadequat de les talles de la roba pot ocasionar una disminució de la circulació sanguínia, cosa que genera un augment de tensió ocular i de la tensió de la musculatura del coll.

La campanya "12 mesos, 12 consells de salut" és una iniciativa per a la prevenció de la salut impulsada pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, el Col·legi Professional de

Fisioterapeutes de la Comunitat de Madrid, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes del País Basc, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Navarra i el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Galícia.



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

**Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals**

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona

Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)

[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)