



NOTA DE PREMSA

Només un 30% dels que es proposen millorar la seva forma física a principi d'any, ho aconsegueixen

- Així ho assegura el darrer vídeo-consell de salut i Fisioteràpia que impulsen conjuntament el 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.
- Els fisioterapeutes recomanen, a tots aquells que es plantegen aquest propòsit per al nou any, que es facin un estudi muscular i articular previ per conèixer la seva forma física i l'activitat esportiva que els pot resultar més adequada.

Un 12,6% de la població decideix apuntar-se a un gimnàs a principis d'any per aconseguir millorar la seva forma física -segons dades de l'estudi anual de consum Showroomprive-, però tan sols un 30% de tots ells ho aconsegueix. És per això que el vídeo-consell d'aquest mes de desembre dels col·legis professionals de Fisioteràpia recomana a aquells que s'ho proposen que, en el moment de posar-s'hi, es facin un estudi articular i muscular previ que els permeti determinar, entre d'altres coses, quina és l'activitat esportiva que pot resultar més adequada.

El vídeo-consell mensual sobre assumptes de Fisioteràpia, en el marc de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut", és una iniciativa que impulsen conjuntament el 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. Aquest és l'enllaç del darrer vídeo-consell:

http://fisiotv.cat/player.php?nid=328&b1=&b2=&b3=&video=412cat_antes_de_apuntarse_al_gimnasio.mp4.mp4

Els fisioterapeutes recomanen a aquells que volen començar a fer exercici amb l'any nou, que visitin prèviament un fisioterapeuta per tal que els faci una valoració musculoesquelètica que determini, en primer lloc, si s'està en condicions òptimes o si cal algun tipus de tractament previ. D'aquesta manera, els professionals de la Fisioteràpia els podran informar sobre el seu estat muscular i articular, sobre possibles riscos i, fins i tot, sobre l'activitat esportiva que els pot resultar més adequada.

El vídeo-consell també recomana que es comenci de forma progressiva amb les activitats més adequades i comptar amb una programació que permeti progressar sostingudament, amb la qual cosa serà més assequible assolir el propòsit de principi d'any de tenir una millor forma física.

Beneficis de l'activitat física

I és que ningú no dubta que el moviment i l'activitat física són fonamentals. El moviment és vida. Tot i això, també cal que ens preguntem si ens serveix qualsevol exercici, i no és així. D'entrada, hem de partir de la base que no totes les persones som iguals. És lògic, doncs, que pensem que l'exercici que acabem duent a terme hauria de ser l'adequat a l'estat físic de cadascú.

En l'aspecte preventiu, l'activitat física habitual ens ajudarà a mantenir les nostres articulacions en bon estat, els músculs seguiran actius i amb elasticitat suficient per permetre moure'ns amb seguretat i confort, alhora que els nostres ossos es mantindran forts.

En cas que patim alguna malaltia de tipus crònic com és la diabetis, l'osteoporosi o la hipertensió, l'activitat física ens ajudarà a controlar els seus efectes. Controlarem millor el nivell de sucre, podrem tenir una pressió arterial més regular i compensada, i evitarem que el desgast dels nostres ossos continuï augmentant.

Possiblement, la recomanació més important que es pot fer des de la Fisioteràpia, de manera general, és que els exercicis que fem han de complir tres condicions. En primer lloc, ens han de motivar. En segon lloc, ens ha d'agradar fer-los. I en tercer lloc, no ens han de provocar cap tipus de lesió, i és per això que és tan important que fem una visita al nostre fisioterapeuta per tal que faci una valoració del nostre estat físic i, conjuntament, puguem determinar quin exercici o activitat física ens interessa més i ens és més útil.



**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

comunicacio@fisioterapeutes.cat