



NOTA DE PREMSA

Fer estiraments diàriament i tallar el cabell asseguts, consells dels fisioterapeutes per evitar lesions entre els professionals de la perruqueria

- **La prevenció de lesions provocades per esforços o moviments repetitius entre els professionals de la perruqueria és l'objectiu del vídeo-consell que difonen aquest mes els col·legis de fisioterapeutes.**

Les tasques quotidianes pròpies de cada professió impliquen una sèrie de moviments, esforços o postures repetitives que, amb el temps, poden comportar lesions. Els col·legis professionals de fisioterapeutes de Catalunya, Madrid, el País Basc, Navarra i Galícia, en el marc de la seva campanya '12 mesos, 12 consells de salut', volen posar l'accent sobre aquesta qüestió i dedicaran part dels vídeo-consells d'aquest 2017 a explicar com poden evitar-se i tractar-les lesions derivades de l'exercici professional.

És per això que en el vídeo-consell d'aquest mes de febrer s'aborden d'algunes de les afeccions més comunes entre els professionals de perruqueria, i què s'ha de fer per prevenir-les. En aquest sentit, el vídeo-consell explica que els perruquers i perruqueres passen llargues jornades treballant de peu, sense parar de bellugar els braços, que mantenen elevats durant molt de temps amb el maneig d'aparells i instruments com l'assecador, raspalls i tisoires. Això provoca que amb el temps apareguin dolors a l'esquena, espatlles, colzes i canells (sobrecàrregues musculars i tendinopaties, en la majoria de casos).

Podeu veure el vídeo-consell en aquest enllaç <https://goo.gl/KLr10C>

El consell audiovisual aconsella recórrer al fisioterapeuta quan apareguin aquestes molèsties, que poden solucionar-se amb teràpia manual, electròlisi i electroteràpia. A més, destaca la importància d'establir un pla d'estiraments diaris i d'exercicis terapèutics per estabilitzar i reforçar la musculatura de l'esquena, així com utilitzar un calçat adequat i tenir cura de les postures que s'adopten a l'hora de realitzar l'exercici de la seva professió per evitar sobrecàrregues.

Braços, canells i mans

Els fisioterapeutes aconsellen que els perruquers -en el seu dia a dia- mantinguin l'esquena ben recta en tot moment i que dobleguin els genolls en comptes d'inclinar-se cap endavant. Fins i tot s'aconsella que, quan sigui possible (com pot ser en tallar els cabells a la zona del clatell), el professional sigui en cadires o tamborets regulables en alçada.

També cal prestar especial atenció a les mans i els canells. En el treball de perruqueria, tots els serveis requereixen de moviments amb les mans. Amb el temps, si es força el canell o es fan molts moviments repetitius incorrectes, es pot ocasionar una tendinitis que, a part de ser molt dolorosa, impedeix el moviment de la mà i, en els casos més greus, ha de ser tractada amb cirurgia. Altres malalties que s'acostumen a produir en aquesta part del cos són l'epicondilitis (o colze de tennista) i la síndrome del túnel carpià.

Les llargues hores de peu que passen els professionals de perruqueria també poden ocasionar, entre d'altres coses, varius i fasciïtis plantar (inflor que apareix a la zona de l'arc del peu i que arriba fins als dits). És per això que els fisioterapeutes parlen de la conveniència d'utilitzar unes sabates anatòmiques, descansar amb les cames enlaire i usar mitges que afavoreixin la circulació sanguínia.



**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