

Campanya "12 mesos, 12 consells de salut"

**Els fisioterapeutes recomanen que, per evitar
lesions després de l'estiu, els nens tornin
progressivament a l'esport**



Barcelona, 27 de setembre de 2017 — L'exercici físic constitueix un dels pilars bàsics en el desenvolupament d'una persona i el mes de setembre suposa, després de la pausa d'estiu, la tornada a la rutina i també a l'activitat esportiva de molts nens. Per evitar que es produeixin possibles lesions durant el curs, resulta fonamental que aquesta tornada a la rutina esportiva es realitzi de forma progressiva, ja que és després de les vacances quan s'assenta la base de la rutina de tot l'any.

Per aquest motiu i per conscienciar de la importància de reprendre l'activitat esportiva amb cautela després de les vacances, 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, el Col·legi Oficial

de Fisioterapeutes de Galícia i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya han dedicat [el vídeo-consell del mes de setembre, de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut" a recordar algunes pautes per evitar lesions.](#)

Els fisioterapeutes recomanen que els joves esportistes se sotmetin a una revisió mèdica i fisioterapèutica per descartar possibles patologies que puguin limitar la pràctica esportiva.

El fisioterapeuta revisarà el pes, l'alçada i l'índex de massa corporal de l'esportista i valorarà si s'han d'introduir canvis en el pla d'entrenament. Aquesta revisió és fonamental per detectar possibles factors de risc i fixar un pla d'exercicis específics en cas que sigui necessari.

El mes de setembre és també el moment ideal per revisar el calçat i la roba que s'utilitza a l'hora de fer exercici per determinar si cal canviar-lo. És fonamental que el calçat s'adapti correctament i sigui adequat a cada activitat esportiva, ja que utilitzar unes sabatilles que no s'adaptin correctament a l'ergonomia dels peus, pot provocar lesions a mig i llarg termini. Cal tenir en compte també que en els nens és molt freqüent que canviï la mida del calçat en poc temps.

***Per tot això, us animem a visionar i compartir [el vídeo-consell d'aquest mes](#). I per qualsevol dubte o ampliació, no dubteu a posar-vos en contacte amb nosaltres.**



**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