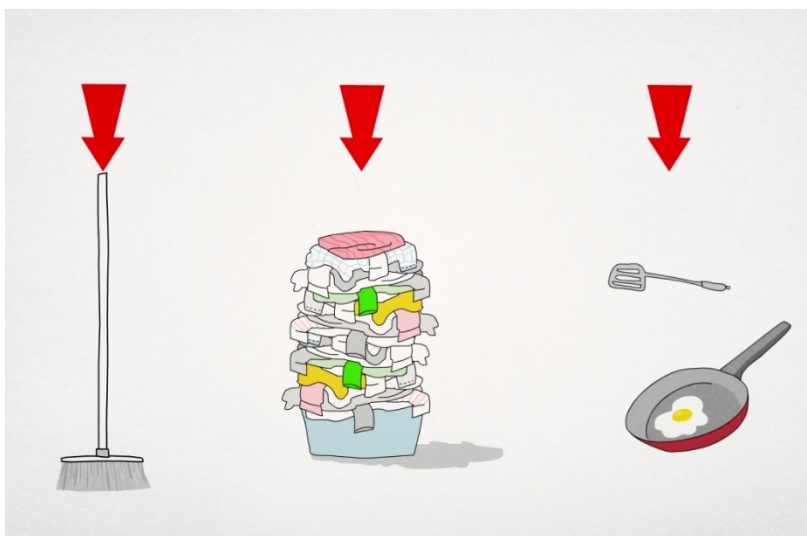




NOTA DE PREMSA

El vídeo-consell del gener ens ajuda a evitar lesions en les tasques de la llar

BARCELONA, 25 de gener — Tasques tan rutinàries com fer el llit, cuinar o netejar els vidres poden desencadenar problemes a nivell articular, tendinós, lligamentós i muscular, ja sigui per mala execució o per excés de moviments repetitius. Cal anar amb compte. Per això, el vídeo-consell corresponent al mes de gener de la campanya “12 mesos, 12 consells de salut”, en què el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya participa un any més, està destinat a prevenir les lesions musculoesquelètiques en les tasques de la llar.



Feu clic a la imatge per veure el vídeo

Mantenir una postura correcta, tenir molt en compte no prendre mal per excés de repeticions i fer servir en cada cas els accessoris idonis, resulta fonamental per evitar lesions. Són consells prou obvis però que sovint oblidem, quan escombrem, netegem vidres o aixequem pesos a la llar. Són feines que ens poden provocar traumatismes en braços, cames, mans i esquena, perquè impliquen una càrrega molt pesada per a l'aparell locomotor.

Els fisioterapeutes recorden també que són els nens i la gent gran els més vulnerables. Lumbàlgia, síndrome de túnel carpià, epicondilitis: podem evitar-les amb una bona higiene postural.

Mentre freguem plats o planxem, per exemple, és aconsellable posar a terra un suport d'uns 10 centímetres que ens permeti, ara l'un ara l'altre, anar canviant el peu alçat per no sobrecarregar la columna.

Quan freguem el terra, cal que la longitud del pal de fregar sigui l'adient, la que no ens obligui a inclinar-nos. Si posem una rentadora, és millor seure a terra directament. Per recollir coses de terra, flexionarem els genolls.

***La campanya '12 mesos, 12 consells de salut' és una iniciativa conjunta del Col·legi Oficial de Fisioterapeutes del País Basc, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Navarra, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes d'Andalusia, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de València, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Galícia, el Col·legi Professional de Fisioterapeutes de la Comunitat de Madrid i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.**



**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