



NOTA DE PREMSA

El videoconsell de novembre ens parla de la importància del son

Barcelona, novembre de 2018 — Triar el coixí correcte és fonamental per evitar lesions cervicals i mandibulars i per mantenir l'esquena i el crani rectes, cosa que ens garantirà un bon descans. I un bon descans és indispensable per a la salut. De tot això, i més, parla [el videoconsell de novembre de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut"](#), en què participa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, i que ja podeu veure i compartir.

Unes vuit hores de mitjana al dia, una tercera part de la nostra vida, és el temps que passem dormint i no és perquè sí, recorda el videoconsell. Dormir regenera les nostres cèl·lules, recarreguem piles. Però no tot és estirar-se i tancar els ulls. Cal vetllar doncs per la postura, pel tipus de coixí i de matalàs, pel soroll i la llum que ens envolten, per la temperatura ambient i per mantenir una bona respiració.

Tal com expliquen els fisioterapeutes, com més fràgils tenim les cervicals més important és que el coixí subjecti bé el crani alineat amb la columna. A més a més, un bon son demana una posició corporal horitzontal i que únicament en casos de malalties cardiovasculars s'elevin el cap o les cames. També es recorda que és millor evitar llits i matalassos amb components metàl·lics, que puguin provocar sorolls incòmodes, així com llums massa brillants provinents de tauletes o telèfons mòbils.

Pel que fa a la temperatura ambient, l'ideal són 21 graus, una humitat d'entre el 60 i el 85% i una roba de llit i matalàs transpirables. Els matalassos amb el factor de suport SAG=2 (en què la part superior del matalàs és dues vegades més suau que la inferior) són els més recomanables. Deu anys és el seu temps estimat de vida útil.

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, el Col·legi de Fisioterapeutes de Cantàbria 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

93 207 50 29 Fax. 93 207 70 22

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat