



NOTA DE PREMSA

L'exercici terapèutic pautat per un fisioterapeuta millora la salut

Barcelona, desembre de 2018 — L'exercici terapèutic pautat per un fisioterapeuta és un bon aliat per a la salut de les persones amb lesions o patologies que requereixen un seguiment professional. Aquest és el tema del [videoconsell del mes de desembre](#) de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut" en què participa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC).

Qualsevol tipus d'activitat física moderada és bona per a la salut. Perdrem pes, estarem en forma, àgils, forts i de més bon humor. Però es pot donar el cas que hi hagi dolor o es manifesti alguna patologia. Per això és indispensable posar-se en mans d'un fisioterapeuta: perquè sigui el professional sanitari qui pauti els exercicis que s'adaptin a la situació de cada pacient.

El CFC recorda que l'ús de l'exercici físic com a eina terapèutica és competència del fisioterapeuta, que és el professional sanitari que pot prescriure'l, administrar-lo i fer-ne el seguiment. Així com els medicaments es prenen segons les indicacions, la dosi i la freqüència pautada pel professional sanitari adequat, l'exercici terapèutic l'ha d'administrar el fisioterapeuta.

Atès que s'acaba el 2018 i és moment de bons propòsits per al 2019, els col·legis professionals responsables de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut" recorden que sempre som a temps de deixar enrere la vida sedentària i sumar-nos a la vida activa, a l'anar caminant als llocs, a l'exercici moderat. I sempre que calgui perquè hi hagi dubtes o dolor, el millor és acudir al fisioterapeuta.

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