



NOTA DE PREMSA

Com no fer-nos mal amb l'equipatge

Barcelona, maig de 2018 — Sempre que viatgem hem de tenir molt clar quin tipus d'equipatge és el més adient per a les nostres necessitats, segons les coses que ens vulguem endur, els mitjans de transport que vulguem agafar, el destí triat, la ruta que seguirem i la nostra condició física.

Per això el darrer vídeo-consell de la campanya “12 mesos, 12 consells de salut”, en què participa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, ens ajuda a triar correctament entre maletes, motxilles i bosses, i com cal carregar-les i portar-les.

Pel que fa a maletes, per exemple, les adequades són les que tenen quatre rodes, que podem dur lliscant al nostre costat. Les de dues rodes comporten més pes i segons la mida podrien provocar-nos lesions, sobrecàrregues, tant a l'espatlla com al colze.



http://fisiotv.cat/player.php?nid=408&b1=&b2=&b3=&video=604cat_manejo_saludable_equipaie.mp4

El vídeo-consell alerta també sobre el moment de col·locar maletes, bosses o qualsevol altra cosa que decidim carretejar, dins del maleter del cotxe o dels compartiments del tren o de l'avió: són accions que comporten carregar i elevar diferents pesos i volums a diferents altures i podrien acabar causant-nos mal d'esquena o d'espatlles.

Per evitar lesions, podem aixecar els embalums de terra mantenint-los tan a prop del cos com ens sigui possible, flexionant genolls i en una obertura de braços que no

superi els trenta-cinc graus sobre el pla frontal. I no cal fer-se el valent, adverteix el vídeo-consell, si ens cal comptar amb l'ajuda d'algú, la demanem. Les nostres espatlles, zona lumbar i coll ens ho agrairan.

Si practiquem el turisme de motxilla, cal vetllar perquè la mida sigui l'adequada i perquè se'ns acobli correctament a l'esquena, regulant bé les corretges. Seria interessant també cordar-nos-la a la cintura per evitar que es bellugui i ens perjudiqui espatlles o esquena. La longitud adequada de les corretges evitarà que, en carregar-nos o descarregar-nos la motxilla, ens fem mal rotant excessivament coll o espatlles.

I com sempre diem, davant del dubte, s'aconsella consultar un fisioterapeuta de confiança.

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

Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat