



NOTA DE PREMSA

El vídeo-consell de maig dóna consells de salut en l'entorn laboral de les oficines

Barcelona, maig de 2018 — Són coses evidents, que potser ja hem sentit moltes vegades, o potser no, així que mai està de més recordar-les. Coses com que no s'ha de subjectar el telèfon entre l'orella i l'espatlla perquè és una postura asimètrica i forçada que podria lesionar-nos. O com que no s'ha de col·locar la pantalla de l'ordinador en una posició massa alta, ni en un angle de gir inadequat. O que no s'ha de seure massa al caire del seient de la cadira, ni amb una cama creuada sobre l'altra.

El vídeo-consell del mes de maig de la campanya “12 mesos, 12 consells de salut”, en què participa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, ens ajudarà a refrescar totes aquestes coses que cal saber per cuidar la nostra salut en l'entorn laboral de les oficines. Consells que evitaran que males postures o mals hàbits a l'oficina acabin derivant en una sèrie de problemes musculoesquelètics, a l'esquena i a la resta d'articulacions del membre superior.

També s'insisteix en que sempre és bo consultar el nostre fisioterapeuta de confiança: ell ens podran aconsellar sobre les postures més adequades a la nostra feina, i fins i tot prescriure'ns exercicis i estiraments personalitzats que actuaran sobre la nostra musculatura, la relaxaran i l'enfortiran.

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.

Mireu [el vídeo-consell del mes de maig, AQUÍ](#)

Compartiu-lo!



**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