



## NOTA DE PREMSA

---

### El vídeo-consell de juny proposa exercicis per mantenir en bon estat les cervicals

---

*Barcelona, juny de 2018* — La musculatura que envolta les vèrtebres cervicals ens permet moure el cap i el coll. Tenir-hi una contractura o problemes de tensió pot provocar dolors de diferent intensitat, vertígens i fins i tot, alteracions de la percepció en braços i mans (parestèsies). Per tot això, el vídeo-consell del mes de juny de la campanya “12 mesos, 12 consells de salut”, en què participa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, proposa una sèrie d'exercicis senzills per mantenir en condicions òptimes les cervicals i evitar aquesta mena de problemes.

El primer exercici és de mobilitat ocular sense moure el cap. El segon exercici és d'estabilitat visual i orientació. El tercer ens fa rotar i estirar el trapezi per disminuir-hi la tensió. I s'acaba estirant el múscul elevador de l'escàpula, causant de moltes torticolis. El vídeo explica molt bé com fer tots aquests moviments, però en qualsevol cas, i com sempre diem, per bé que puguin anar els exercicis proposats, cal consultar el fisioterapeuta de confiança sempre que tinguem dolor o dubtes.

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 juny, AQUÍ](#), i 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](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)

[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)