



NOTA DE PREMSA

El vídeo-consell del mes d'agost ens ajuda a preparar caminades llargues

Barcelona, agost de 2018 — Caminar és molt beneficiós: cremem calories, millorem la salut cardiovascular i respiratòria, la qualitat del son i l'estat d'ànim. Però una cosa és passejar cada dia, entre mitja hora i una hora, i l'altra una ruta de llarg recorregut, com ara una travessa de muntanya o el Camí de Sant Jaume, reptes per als quals hem d'estar preparats.

Per això [el vídeo-consell del mes d'agost](#) de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut", en què participa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, ens ajuda no només a preparar les cames sinó també la motxilla i la resta del cos.



Són consells evidents però que no sempre es tenen en compte, com ara que cal haver caminat prèviament per afrontar la ruta amb les cames fortes i àgils, i que cal planificar la travessa, investigant-ne el traçat, els refugis disponibles i la previsió meteorològica.

Cal començar amb passejades curtes i anar-les allargant progressivament: les últimes sortides les farem ja amb la motxilla carregada per provar el pes. La indumentària ha de ser tèrmica, aïllant i adequada a l'època de l'any. Un bon calçat de muntanya, lleuger i impermeable, i mitjons alts que transpirin. Gorra o barret per prevenir insolacions. I una motxilla còmoda, deu quilos de càrrega com a màxim, impermeable, adaptable i amb cinturó de descàrrega.

Més consells a tenir en compte, contemplats al vídeo-consell, són els de mantenir un pas assequible durant la ruta, beure regularment i descansar almenys cinc minuts cada hora i

mitja, afluixant el calçat i posant els peus en alt. I el fet que és recomanable visitar el fisioterapeuta abans de marxar perquè ens faci una valoració articular i muscular.

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 d'agost [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
comunicacio@fisioterapeutes.cat