



NOTA DE PREMSA

---

## **El videoconsell de febrer ens ajuda a combatre gripes, pneumònies i refredats amb uns senzills exercicis**

---

*Barcelona, febrer de 2019* — Tenim l'hivern aquí i el tindrem encara unes quantes setmanes més (tot i que hi hagi dies que les temperatures pugen i tot plegat sembla una altra cosa). Per això l'objectiu del videoconsell de febrer de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut" en què participa el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC) és ajudar-nos a combatre gripes, pneumònies i refredats amb uns senzills exercicis.

La grip, la pneumònia i el més comú dels refredats són processos que alteren el nostre estat físic a nivell respiratori i musculoesquelètic i que, al llarg de la setmana que solen durar, poden provocar-nos problemes respiratoris, com ara tos, expectoració o congestió nasal, i dolors musculars i articulars.

En aquest sentit, el videoconsell de febrer aconsella realitzar "exercicis respiratoris diafragmàtics que facilitin l'expectoració" així com "moure'ns, aixecar-nos i caminar per casa, per evitar mals d'esquena" i, sobretot, "seure correctament".

Són només dos exemples, però el videoconsell en conté més, tots senzills, que podem fer nosaltres mateixos a casa i que ajuden. Amb tot, com sempre diem, davant de qualsevol dubte o dolor, consulteu el vostre 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, Il·lustre Col·legi de Fisioterapeutes de la Comunitat Valenciana, 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 VIDEOCONSELL](#) 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)