



NOTA DE PREMSA

Els fisioterapeutes catalans aposten per l'exercici físic a qualsevol edat, així com per evitar el sedentarisme i deixar-se assessorar per professionals

Barcelona, juliol de 2019 — “Cal trencar mites i afirmar amb rotunditat que els nostres cossos són estructures vives, que mantenen la capacitat d'adaptació i que podem enfortir sempre que els proporcionem l'estímul necessari. I aquí és on té un paper fonamental la Fisioteràpia”, afirma el degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC), Ramon Aiguadé, en referència al videoconsell del mes de juliol de la campanya “12 mesos, 12 consells de salut” en què participa el CFC, titulat precisament “Fisioteràpia: trencant mites”.

Amb el sentit didàctic de sempre, el videoconsell de juliol d'aquesta campanya de caire estatal —que està disponible a través del canal audiovisual del CFC www.fisiotv.cat— explica que, des del moment de néixer, “el moviment forma part de la nostra vida”.

Així, durant la infantesa ens encanta experimentar i buscar els límits del nostre cos fent tota mena de jocs motors: saltar, córrer, grimpar... “Però, en canvi, quan arribem a l'edat adulta, s'acostuma a canviar d'hàbits i tenim tendència a ser més sedentaris”, subratlla Aiguadé. Moment vital que coincideix amb la idea que el cos és una mena de màquina que es va desgastant, cosa que ens paralitza i ens fa renunciar al moviment. “I aquest és el pensament que cal canviar”, precisa el degà del CFC.

Tal com s'explica al videoconsell i destaca Aiguadé, “l'activitat física, del tipus que sigui, és beneficiosa per a la nostra salut a qualsevol edat: millora la qualitat de vida, prevé malalties i, en si mateixa, no provoca danys ni a les articulacions ni a l'esquena si es realitza adequadament. Cal posar-se, això sí, en mans de professionals i deixar-se guiar”.

És necessari tenir present, però, que si estem patint una malaltia o lesió cal que ens adrecem al nostre fisioterapeuta de referència. Quan l'objectiu de fer exercici

és terapèutic, el professional encarregat de donar les pautes adients a les nostres necessitats i característiques és el fisioterapeuta.

“En qualsevol cas, hem de tenir clar que quedar-nos asseguts al sofà no surt a compte”, insisteix Aiguadé, i és que la majoria de patologies cròniques són degudes al sedentarisme.

“Estudis en majors de 50 anys amb artrosi de genoll han demostrat que com més quilòmetres corrien, més alçada tenien els seus discos vertebrals”, diu el videoconsell de juliol. Un altre mite que trenca és el de pensar que realitzar exercicis de força o aixecar pes és dolent per a l'esquena.

“No s’hi valen més excuses”, insisteixen els fisioterapeutes catalans, “estem fets de moviment, ens hem de moure”. En tot cas, les persones que tinguin dubtes de quines són les seves millors opcions, tant per a la prevenció com per al tractament de patologies han de dirigir-se al seu fisioterapeuta.

La campanya ‘12 mesos, 12 consells de salut’ és una iniciativa conjunta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, l’Il·lustre Col·legi de Fisioterapeutes de la Comunitat Valenciana, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya és el col·legi professional que defensa els interessos del col·lectiu de fisioterapeutes catalans i que alhora vetlla per les bones pràctiques en Fisioteràpia. Actualment, el CFC compta amb poc més de 10.500 col·legiats i col·legiades, per als quals du a terme accions de formació, orientació, assessorament, defensa i difusió de la professió.



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

ÀREA DE COMUNICACIÓ

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat