



NOTA DE PREMSA

Els fisioterapeutes catalans defensen que la Fisioteràpia és també una bona aliada contra l'estrès

Barcelona, agost de 2019 — Si alguna cosa ens pertorba la calma, el cos pot acabar per ressentir-se'n, i al revés, si patim massa estrès, podem acabar somatitzant-lo en forma de dolor físic. Per això hem de mirar d'estar bé, en tots els sentits, o, com deia la màxima clàssica, "mens sana in corpore sano". I en això, la Fisioteràpia també ens pot ajudar.

"La manera com ens movem influeix en com ens sentim, i com ens sentim influeix en com ens movem, i, en efecte, els fisioterapeutes som els professionals sanitaris del moviment", diu el degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC), Ramon Aiguadé, en referència al [videoconsell del mes d'agost](#) de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut" en què participa el CFC, titulat, precisament, "Contra l'estrès, Fisioteràpia".

Amb el sentit didàctic de sempre, el videoconsell d'agost d'aquesta campanya de nivell estatal, i que podeu visionar i compartir a través del canal audiovisual del CFC www.fisiotv.cat, explica que l'estrès és la resposta del nostre organisme a certs estímuls que ens creen tensió, i cal saber-lo controlar.

Quan la resposta a aquest estímul que ens genera tensió està controlada, pot ser fins i tot beneficiosa (ben portada, de fet, és una situació que aprofiten els esportistes). Ara bé, és molt important saber tornar a la calma, i no sempre és fàcil. L'estrès descontrolat pot ser perjudicial i provocar-nos mals de cap, d'estómac, dolor cervical, dorsal, contractures musculars per tensió...

"El fisioterapeuta és un professional sanitari més en l'equip multidisciplinari amb el qui comptar a l'hora de valorar les intervencions més adients per tractar els símptomes de pacients amb aquestes alteracions. La Fisioteràpia compta amb eines efectives per treballar aquesta tornada a la calma davant l'estrès"... tècniques com les que esmenta el videoconsell, que poden ajudar-nos a millorar l'estat de les persones, la seva funcionalitat, el seu estat d'ànim i, en si, millorar la seva qualitat de vida", afirma el degà del CFC.

I, com sempre diem, "la prevenció és el millor tractament, i conèixer el nostre cos ens ajudarà a gestionar les futures situacions d'estrès", conclou el degà del CFC.

Campanya '12 mesos, 12 consells de salut'

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.

Sobre 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, 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