



NOTA DE PREMSA

El videoconsell de setembre del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

La fisioteràpia aporta eines per gestionar l'envelliment de manera saludable

- **La fisioteràpia juga un paper cabdal per reduir dolors propis de l'envelliment. Actualment, els catalans vivim de mitjana 83,5 anys i cal fer-ho amb la millor qualitat de vida possible.**
- **Segons dades del Departament de Salut, fins al 80% de les persones de més de 75 anys presenta alteracions en les radiografies causades per l'artrosi.**

Barcelona, 26 de setembre de 2019 — Les dades de l'esperança de vida ens diuen que **els catalans vivim de mitjana 83,5 anys** (les dones 86,2 i, els homes, 80,7). Cada cop vivim més anys i això ens obliga a preparar el nostre cos. Tot i que sabem que envellir és llei de vida, hi ha decisions que ens poden ajudar a gaudir d'aquest procés de manera més saludable.

Per explicar-ho, el Col·legi de Fisioterapeutes ha preparat [el videoconsell mensual](#), dintre de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut", i que podeu visionar i compartir a través del canal audiovisual del CFC www.fisiotv.cat. El degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC), Ramon Aiguadé, recorda que *"la fisioteràpia és una eina clau per la lluita contra malalties cròniques com l'artrosi, l'osteoporosi, la hipertensió i també problemes cardiovasculars"*.

L'alimentació i l'activitat física són dos factors d'allò més importants i, en relació a aquest últim, els fisioterapeutes hi juguen un paper cabdal, atès que poden proposar programes d'exercici terapèutic que ens ajuden a enfortir ossos i músculs, millorar la resistència cardiovascular i augmentar l'equilibri, aspecte de gran importància perquè reduïrem el risc de patir caigudes.

La fisioteràpia, amb exercicis de mobilitat i estiraments, ens ajuda a resoldre dolors de tipus articular associats a l'edat. En definitiva, si tenim més mobilitat i menys dolor, ossos i músculs forts i un cor a prova de bombes, ens sentirem més feliços i la nostra qualitat de vida millorarà.

Com recorda el degà, *"la fisioteràpia és una disciplina de la salut que aporta eines per gaudir de la vida en cada etapa. Hem de pensar que el 80% de les persones de més de 75 anys presenten alteracions causades per l'artrosi i cal ajudar-los per a què millorin el seu benestar"*.

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 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