



NOTA DE PREMSA

[El videoconsell de gener del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya](#)

Els consells dels fisioterapeutes per tornar al gimnàs de forma saludable

- **Un objectiu habitual de principis d'any és tornar a fer exercici físic. En aquest videoconsell es donen alguns consells per evitar riscos innecessaris i poder gaudir al màxim de l'esport.**

Barcelona, 30 de gener de 2020 — L'entrada d'any sempre va lligada a les noves il·lusions, als nous propòsits, nous objectius... Entre ells fer esport. L'esport s'ha convertit en una eina per millorar la vida de molts ciutadans. L'exercici físic millora la funció mental, l'autonomia, la rapidesa, la memòria i la sensació de benestar.



Per explicar la millor manera de posar-se de nou en marxa, el Col·legi de Fisioterapeutes ha preparat [el videoconsell mensual](#) dintre de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut".

El fisioterapeuta Nil Bernadó apunta que "si es vol iniciar la pràctica esportiva per primer cop i mai abans has tingut un contacte previ amb l'esport o fa molt de temps que ja no en fas és una bona idea passar una revisió mèdica".

Si tot està en ordre, Bernadó aconsella començar "amb exercicis més analítics per acabar fent pràctiques més funcionals. Una manera idònia de fer-ho seria contactant amb un professional en ciències de l'activitat física i l'esport (CAFE) perquè ens programés el treball físic. El treball conjunt entre preparadors físics (CAFE) i fisioterapeutes és garantia d'èxit".

Consells abans de començar a entrenar

El primer consell passa per **personalitzar el pla de treball**. Si es vol reiniciar la pràctica esportiva després d'un període d'inactivitat, ja sigui per lesió o per la raó que sigui, és recomanable fer una primera consulta al fisioterapeuta abans d'anar al gimnàs. Amb la seva avaluació, podreu dissenyar un tipus d'entrenament saludable per gaudir al màxim del retorn a l'esport.

Un cop al gimnàs, cal **avaluar i programar tots els exercicis**. Per això cal seguir les pautes i indicacions del teu preparador físic.

Si es tenen males sensacions o dolors inesperats, cal aturar-se i consultar el fisioterapeuta per ajudar a solucionar el problema o evitar també que aquest tingui d'altres conseqüències.

En conjunt, com apunta Nil Bernadó "quan volem començar una nova pràctica esportiva i els recursos del nostre organisme no són els òptims per afrontar-ho, el fisioterapeuta ens assessora per trobar el millor camí per a la recuperació dels teixits o per iniciar la pràctica esportiva amb les màximes garanties possibles. Sortir d'aquestes pautes pot dificultar el procés de curació-recuperació".

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**

Per a més informació:

The Almond Connection

Xavier Barrachina

xavier@thealmondconnection.com

www.thealmondconnection.com

ÀREA DE COMUNICACIÓ

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat