

NOTA DE PREMSA

Com mantenim l'estat de salut durant el confinament a casa?

- *Recomanacions bàsiques del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya per mantenir el nivell recomanable d'activitat física i que l'aïllament no afecti negativament l'estat de salut de les persones.*
- *A les xarxes socials del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es pot consultar tota la informació amb consells pràctics. [#FrenarLaCorba](#) [#JoActuo](#) [#joemquedoacasa](#)*

Barcelona, 16 de març de 2020.- Davant d'una situació excepcional de crisi sanitària com la que estem vivint, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol compartir amb el conjunt de la ciutadania una sèrie de recomanacions perquè el confinament a domicilis no afecti la salut de la població.

Hi ha molts estudis que demostren que durant períodes llargs de manca de mobilitat poden aparèixer problemes de rigidesa articular, pèrdua de força muscular, problemes respiratoris i circulatoris, etc. Aquesta falta de mobilitat també pot afectar l'estat mental.

La fisioteràpia vol traslladar un missatge clar: **hem de mantenir-nos actius!**

La restricció perllongada del moviment ens pot portar a la discapacitat per pèrdua de força o funció. La manca d'espai i mitjans per desenvolupar exercicis en condicions normals no pot ser un element insalvable per evitar aquests efectes adversos.

Podem i hem de mantenir-nos actius dins de l'habitació o del nostre domicili per no perdre les nostres capacitats prèvies al confinament.

DECÀLEG DEL BENESTAR EN CONFINAMENT

1. **No perllongar més de l'habitual el temps al llit.** Respectar sempre que es pugui les hores habituals de descans.
2. **Hidratar-se bé i ajustar la dieta** a les necessitats reals del moment (a menys activitat, menys necessitats calòriques).

3. **Establir un programa d'exercici ajustat a les nostres possibilitats** reals basat en les quatre capacitats bàsiques: flexibilitat, velocitat, resistència i força.
4. **Quan estiguem asseguts podem mobilitzar els peus** aixecant i baixant les puntes, fent cercles o descrivint figures de lletres o números imaginaris a l'aire, així com desplaçar els braços en diferents direccions i moure i estabilitzar el tronc cap endavant i enrere i cap als costats. Jugar a assolir i desplaçar objectes, més o menys pesats, al voltant de la nostra posició asseguda pot esdevenir una bona estratègia de moviment.
5. Un exercici molt senzill per no perdre força a les cames i millorar el condicionament és **aixecar-se i seure des d'una cadira quinze o vint vegades seguides**, mantenint un bon ritme; tenint en compte, insistim, que la quantitat s'haurà d'ajustar si es detecten molèsties o entrem en fatiga. **Pujar i baixar "escales"** utilitzant un petit tamboret estable.
6. Si podem **caminar**, fem-ho dins de l'habitació o entre els extrems més allunyats del domicili **durant 5 minuts cada hora**. Si l'espai reduït no ens permet desplaçaments raonables, una bona alternativa és la "marxa simulada", és a dir, caminar al lloc sense avançar aixecant els genolls de forma alterna.
7. Per **mantenir el to muscular als braços, podem fer unes flexions a la paret**. Dempeus davant d'una paret, amb els peus allunyats de la mateixa, recolzar-se a la paret amb les dues mans i els colzes flexionats i empènyer la paret fins a estendre els colzes. Mantenint aquest mateix suport davant de la paret, podem pujar i baixar tots dos talons a la vegada, mantenint els genolls estirats.
8. Si tenim contacte habitual amb disciplines concretes com, per exemple, el **pilates, el ioga** o quelcom similar, cal saber que són absolutament recomanables per mantenir-nos actius.
9. **Ballar** ens aportarà benestar físic i mental i ens servirà per mantenir el to muscular, fer treball de coordinació, enriquir les estratègies d'equilibri, millorar la resistència cardiorespiratòria o arrencar-nos un somriure. Aquests seran alguns dels seus beneficis.
10. Si disposem de **bandes elàstiques, bicicletes estàtiques, cintes de marxa, steps o manuelles**, són, sens dubte, un excel·lent complement al nostre programa d'exercicis que poden enriquir les nostres estratègies i aportar elements de resistència i/o facilitació al moviment, i poden ser un bon aliat al nostre pla de xoc contra la inactivitat.

Podeu seguir tota la informació pràctica i professional del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya a través dels seus canals de [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#) i també a [Telegram](#).

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