



NOTA DE PRENSA

EJERCICIOS Y CONSEJOS PARA TELETRABAJAR EN BUENAS CONDICIONES

- ***Adjuntamos una serie de recomendaciones básicas del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya para poder teletrabajar y evitar riesgos para la salud.***
- ***En las redes sociales del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya se puede consultar toda la información con consejos prácticos. [#FrenarLaCorba](#) [#JoActuo](#) [#joemquedoacasa](#)***

Barcelona, marzo de 2020.- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha editado una serie de consejos y recomendaciones para todas aquellas personas que deberán teletrabajar ante el ordenador (en la mayoría de los casos) durante las próximas semanas.

La falta de actividad física es precisamente el principal peligro de los puestos de trabajo sedentarios. Cualquier posición que debe mantenerse durante largos periodos de tiempo puede suponer problemas de salud. Desde este punto de vista, cada teletrabajador debe saber valorar cuál es su tiempo de inactividad durante las tareas laborales y, a partir de ahí, considerar y realizar una serie de pausas de ejercicio necesarias para movilizar las articulaciones y activar la musculatura.

Las personas estamos programadas para ser activas. De hecho, estar más de 6 horas al día inactivo contribuye al desarrollo de enfermedades cardíacas, diabetes, osteoporosis, obesidad, etc. Las pausas activas regulares con ejercicios sencillos en la oficina pueden ser de ayuda para aliviar síntomas molestos producto de los largos períodos de inactividad.

En la siguiente imagen, agrupamos una propuesta de ejercicios básicos para mantener activos hombros, nuca/cuello, piernas y espalda. El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya quiere recordar que la situación es excepcional y, por tanto, no estamos acostumbrados a un periodo de teletrabajo tan largo. La receta fundamental debe ser moverse pero hay que hacerlo adaptando la actividad en nuestras posibilidades. Estar activos nos ayudará también a mejorar el estado de ánimo y prevenir un alto número de enfermedades.

CONSEJOS DE FISIOTERAPIA PARA EL TELETRABAJO



ESPATLLES

- 1 Acosti un braç cap al pit per estirar la musculatura que envolta la part posterior de l'espatlla. Pot girar lleugerament amb la zona mitjana de la seva esquena.
- 2 Desplaci els braços cap endarrera per estirar la musculatura de la part anterior de les espatlles i els pectorals.



CLATELU/COLL

- 1 Inclini lleugerament el cap, usant la mà per guiar suauement el moviment per estirar als músculs del coll. No és necessari fer molta força, relaxi l'espatlla i tot el braç.
- 2 Inclini suauement el coll cap endavant i cap endarrera, sense causar dolor. Això estira els flexors i extensors del coll. Aprofiti per tancar els ulls i es mourà sense restriccions.



CAMES

- 1 Posi's d'empus contra un moble fix i, alternativament, aixequi un peu del terra per mobilitzar les articulacions: malucs, genolls i turmells.
- 2 Recolzi les mans contra una cadira estable, estengui el genoll per contraure els músculs de la cuixa.
- 3 Utilitzant la mateixa cadira, amb els peus separats a l'amplada dels malucs, realitzi un esquat: acció com d'asseure's i aixecar-se de la cadira sense arribar a recolzar-hi el pes del cos.
- 4 Des de la posició d'empus, alternar passes amples enrere i flexionar el genoll com si volgués acostar-lo al terra.

ESQUENA

- 1 Aixecant un braç per sobre del cap, inclini's cap a l'altre costat. Ha de sentir com se separa la zona de les costelles.
- 2 Giri suauement l'esquena en qualsevol de les 2 direccions amb l'ajuda del respaldier de la cadira. Dirigeixi el cap i la mirada cap al costat cap a on fa la rotació.



Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es el colegio profesional que defiende los intereses del colectivo de fisioterapeutas catalanes y que a la vez vela por las buenas prácticas en fisioterapia. Actualmente, cuenta con más de 10.500 colegiados, para los que lleva a cabo acciones de formación, orientación, asesoramiento, defensa y difusión de la profesión.



Para más información:

The Almond Connection

Xavier Barrachina

xavier@thealmondconnection.com

www.thealmondconnection.com

ÁREA DE COMUNICACIÓN

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Teléfono 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat