



## NOTA DE PREMSA

# EXERCICIS I CONSELLS PER TELETREBALLAR EN BONES CONDICIONS

- ***Adjuntem una sèrie de recomanacions bàsiques del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya per poder teletreballar i evitar riscos per a la salut.***
- ***A les xarxes socials del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es pot consultar tota la informació amb consells pràctics. #FrenarLaCorba #JoActuo #joemquedoacasa***

Barcelona, març de 2020.- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha editat una sèrie de consells i recomanacions per totes aquelles persones que hauran de teletreballar davant l'ordinador (en la majoria dels casos) durant les pròximes setmanes.

La manca d'activitat física és precisament el principal perill dels llocs de treball sedentaris. Qualsevol posició que s'ha de mantenir durant llargs períodes de temps pot suposar problemes de salut. Des d'aquest punt de vista, cada teletreballador ha de saber valorar quin és el seu temps d'inactivitat durant les tasques laborals i, a partir d'aquí, considerar i realitzar una sèrie de pauses d'exercici necessàries per mobilitzar les articulacions i activar la musculatura.

Les persones estem programades per ser actives. De fet, estar més de 6 hores al dia inactiu contribueix al desenvolupament de malalties cardíaques, diabetis, osteoporosi, obesitat, etc. Les pauses actives regulars amb exercicis senzills a l'oficina poden ser d'ajuda per alleujar símptomes molestos producte dels llargs períodes d'inactivitat.

En la següent imatge, agrupem una proposta d'exercicis bàsics per mantenir actius espatlles, clatell/coll, cames i esquena. El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol recordar que la situació és excepcional i, per tant, no estem acostumats a un període de teletreball tan llarg. La recepta fonamental ha de ser moure's però cal fer-ho adaptant l'activitat a les nostres possibilitats. Estar actius ens ajudarà també a millorar l'estat d'ànim i prevenir un alt número de malalties.

## CONSELLS DE FISIOTERÀPIA PEL TELETREBALL



### 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 suau i lentament el moviment per estirar els músculs del coll. No és necessari fer molta força, relaxi l'espatlla i tot el braç.
- 2 Inclini suau i lentament 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 dèmpous 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 pous 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 dèmpous, 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 suau i lentament 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 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.



**Per a més informació:**

The Almond Connection

Xavier Barrachina

[xavier@thealmondconnection.com](mailto:xavier@thealmondconnection.com)

[www.thealmondconnection.com](http://www.thealmondconnection.com)

**ÀREA DE COMUNICACIÓ**

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)

[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)