



NOTA DE PREMSA

[Fisioteràpia i artrosi al videoconsell del mes d'abril](#)

L'exercici i la fisioteràpia, els millors aliats per guanyar la batalla a l'artrosi

- La campanya "12 mesos, 12 consells de salut" del mes d'abril aborda la importància de fer exercici i de la fisioteràpia per combatre l'artrosi, una malaltia que afecta a més del 43% dels majors de quaranta anys.
- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya recorda la importància de realitzar exercici amb alternatives de baix impacte per als genolls.

Barcelona, 28 d'abril de 2020.- Realitzar exercici, mantenir-se en el pes adequat i acudir al fisioterapeuta si hi ha dolor o lesió, són algunes de les claus per fer front a l'artrosi, un procés degeneratiu al cartílag articular dels genolls. Aquesta és una de les recomanacions del [videoconsell del mes d'abril](#) de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut".



Així, recomanen a les persones amb artrosi treballar amb el fisioterapeuta perquè sigui aquest professional qui avalui la seva funcionalitat, força, capacitat de control de moviment i nivells de dolor i pugui definir diferents programes d'exercicis adequats a les condicions i formes de vida de cada persona.

L'artrosi afecta a més del 43% de la població major de quaranta anys, tot i que no sempre es manifesta amb dolor articular. És una malaltia que es produeix de forma comuna pel pas dels anys i que es pot veure agreujada per factors molt presents avui en dia com la falta de descans, l'estrès, l'obesitat, la debilitat muscular o, fins i tot, els pensaments negatius sobre la lesió.

No obstant això, seguint els consells que ofereixen els fisioterapeutes en el clip, en la majoria dels casos, l'artrosi no té perquè donar complicacions. La inactivitat augmenta el dolor, de manera que en el procés de recuperació és fonamental donar-li a les nostres articulacions l'exercici que necessiten i, en aquest punt, el fisioterapeuta ens dona les indicacions necessàries per progressar. En les circumstàncies actuals de confinament per la COVID-19, cal evitar aquest excés d'inactivitat amb exercicis concrets que es poden fer perfectament a casa.

En els casos en què sigui necessària la reducció del pes corporal, caldrà consultar també un nutricionista que serà el més adequat per valorar els hàbits alimentaris que complementin l'exercici.

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.



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