



NOTA DE PREMSA

7 CONSELLS PER TORNAR A FER ESPORT EVITANT LESIONS

- *El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC) difon una guia pràctica per fer esport a l'aire lliure després de 45 dies de confinament.*
- *La guia, elaborada pel CFC, ofereix consells pràctics tant per a les persones que han mantingut la forma a casa seva com per a aquells que reprendran l'activitat ara.*
- *A través de la pàgina web del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya pots consultar tota la informació que s'ha posat a disposició de la ciutadania:*
<https://www.fisioterapeutes.cat/ca/ciutadans/consells>

Barcelona, 5 de maig de 2020.- Després de més de 45 dies de confinament, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha considerat oportú editar una guia pràctica amb consells per a l'inici de l'activitat esportiva a l'aire lliure i prevenir lesions. Durant aquest dies, moltes persones han estat actives a casa seva per tal de mantenir el seu bon estat de salut, però no tothom ha pogut fer-ho.

Tant per als que han pogut fer exercici durant el confinament com per als que començaran de nou les seves rutines, el CFC ha recollit una sèrie de recomanacions.

Per evitar sobrecàrregues musculars, lesions articulars, problemes cardiorespiratoris, etc., cal prendre importants precaucions. La progressió és clau en tots els inicis. Si t'has mogut poc aquests dies no és adequat fer un canvi bruscat en la dosi d'activitat diària. Si estàs habituat a la pràctica d'exercici has de tenir en compte que el cos necessita un temps d'adaptació a cada situació o nou escenari.

Les persones amb malalties cròniques, factors de risc cardiovascular o lesions, haurien de consultar amb el seu fisioterapeuta abans d'iniciar el retorn a l'activitat física. A més, hem de seguir tenint en compte certes mesures de prevenció de contagi de la Covid-19.

7 consells per evitar les lesions en el retorn a la pràctica de exercici físic

1. No descuidis el temps d'escalfament

Per iniciar la pràctica d'exercici cal preparar el cos i la ment. Deixa de banda possibles distraccions i centra't en preparar els músculs i les articulacions per a l'exercici.

2. La durada de l'entrenament cardiovascular ha de ser progressiva en temps i en intensitat

Si no s'ha reduït molt la teva activitat física diària o el temps dedicat a la pràctica d'exercici físic durant el confinament, cal que reempreguis la pràctica amb intensitats baixes/moderades i progressar paulatinament amb el temps. És millor dividir el temps destinat a l'exercici en dues sessions. Per exemple: millor fer 2 passejos o carreres de 15 minuts que una sola de 30 minuts.

3. L'adaptació al nou medi és necessària i requereix un temps

Encara que s'hagi pedalat en una bicicleta estàtica o amb el corró, o entrenat la carrera en un tapis rodant, les condicions no són les mateixes. No s'ha de reiniciar a l'exterior (*outdoor*) amb els mateixos paràmetres de temps o intensitat que es tenien a casa (*indoor*).

4. L'adequada planificació és essencial

Complementa els entrenaments a l'exterior amb sessions de força i mobilitat articular. El corredor no només corre, el nadador no només neda, el ciclista no només pedala, el ballarí no només balla, etc. Una bona planificació és clau per evitar problemes i cal assessorament de professionals titulats.

5. No descuidis els aspectes tècnics

Córrer també requereix tècnica (com en requereix la natació). No es tracta només de posar-se unes sabatilles de *running*.

6. Cal seguir les recomanacions de seguretat de les autoritats sanitàries

Es recomana mantenir distàncies de 20 m entre ciclistes, 10 m entre corredors i de 5 m entre persones que caminen; si fa vent és possible que calgui augmentar-les. Cal que segueixi totes les recomanacions que s'estableixin per mitjans fiables per a un desconfinament saludable sense riscos innecessaris.

7. Atura la pràctica si no et trobes bé

Si es presenten signes o símptomes d'alarma com ofec, dolor al pit, mareig, pèrdua del coneixement, sensació de palpitations, dolors musculars o articulars s'ha d'interrompre la pràctica d'exercici i consultar amb un/a professional sanitari/ària de forma immediata.

Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya defensa els interessos del col·lectiu de fisioterapeutes catalans i 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