



NOTA DE PREMSA

[Videoconsell del mes de juny](#)

Consells per utilitzar correctament les croses de mà

- L'ús de les croses de mà centra el videoconsell de la campanya '12 mesos, 12 consells de salut'. Moltes lesions i operacions afecten la mobilitat i forcen l'ús de les croses mentre es recupera la mobilitat. Un bon ús d'aquestes accelera la recuperació i minimitza els riscos de recaiguda.
- Les croses no poden servir per recolzar la part posterior del genoll. Aquesta postura molt comuna és errònia i pot generar lesions al genoll.

Barcelona, 30 de juny de 2020.- Les croses són un element important de prevenció i recuperació en nombroses intervencions terapèutiques i, malgrat tot, no sempre les utilitzem d'una manera correcta. El [videoconsell del mes de juny](#), dintre de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut", ens dona una sèrie de recomanacions per fer un bon ús d'aquesta eina.



Així, en el videoclip els terapeutes físics ofereixen recomanacions sobre la millor manera d'utilitzar croses per evitar possibles problemes i lesions, o fins i tot caigudes. Un dels consells més importants és que les croses no poden servir per recolzar la part posterior del genoll sobre el mànec de la crosca, una imatge molt habitual. Aquesta postura molt comuna pot generar lesions al genoll perquè és una zona que no pot ser comprimida.

Si hem d'utilitzar dues croses, el mànec ha de ser a nivell de maluc i el colze doblegat a uns 30 graus. A la pràctica, si estirem el braç, el mànec ha d'estar a l'altura del rellotge. Quan caminem amb l'ajuda de dues croses, primer hem de col·locar la cama lesionada entre elles i, després, la cama sana, podent alternar-los si ens sentim segurs; Si només podem recolzar un peu a terra, així podrem donar un impuls endavant.

Per caminar amb una crosca única, la col·locarem al costat oposat de la lesió, lleugerament exterior per augmentar la base de suport i sempre per davant del peu.

Seguir aquestes instruccions ens permetrà continuar amb la recuperació de la mobilitat sense riscos i, en cas de dubtes, el fisioterapeuta pot corregir o adaptar les eines o els consells a les característiques de cada persona.

Trucs per pujar i baixar escales

En pujar o baixar les escales, l'estabilitat pot no ser la mateixa, de manera que els fisioterapeutes fan diverses recomanacions per evitar perdre l'equilibri.

Si per pujar s'utilitzen les dues croses és aconsellable aixecar primer la cama sana i les croses i, després, la cama lesionada. Si només es fa servir una crossa, al costat oposat de la lesió, després de la cama sana aixecaríem la crossa i la cama lesionada al mateix temps.

Per contra, en baixar per les escales, les croses anirien primer, seguides per la cama lesionada i, finalment, ens baixarien la cama sana. Si fem servir només una crossa aniria aquesta primera, llavors la cama lesionada i la sana.

Paral·lelament a aquests consells, sempre que sorgeixi dolor o es tinguin dubtes, el millor és consultar al fisioterapeuta per estudiar possibles variacions.

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