



NOTA DE PREMSA

Canvis de postura, activitat física i exercici, la fórmula perfecta per lluitar contra els efectes del sedentarisme

- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, dintre de la campanya “12 mesos, 12 consells de salut”, presenta un vídeo amb recomanacions per activar la ciutadania contra el sedentarisme.

Barcelona, gener de 2021.- Després de les setmanes de Nadal és un moment idoni per recordar els perills del sedentarisme. Per aquesta raó, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya dedica el [videoconsell](#) d'aquest mes a donar una sèrie de consells posturals i d'exercici terapèutic per evitar les seqüeles de la manca de moviment.



Les recomanacions del videoconsell se centren en la necessitat del canvi postural i l'activació per evitar futures malalties articulars o musculars. Aixecar-se cada 45 minuts, estirar l'esquena o programar una alarma per fer un canvi postural són algunes de les pautes suggerides per la fisioteràpia. A més, és recomanable combinar aquestes indicacions amb activitats físiques com caminar, nedar, córrer o anar amb bicicleta, entre d'altres.

Tal i com indica el degà del Col·legi, Ramon Aiguadé, *“l'activitat física, del tipus que sigui, és beneficiosa per a la nostra salut a qualsevol edat: millora la qualitat de vida, prevé malalties i, en si mateixa, no provoca danys ni a les articulacions ni a l'esquena si es realitza adequadament. Cal posar-se, això sí, en mans de professionals i deixar-se guiar”*.

Sobrepès, obesitat i el seu efecte en malalties cardiovasculars ens haurien de fer estar alerta tant en l'entorn laboral com en el social per mantenir-nos actius en tot moment, mitjançant l'activitat física i els canvis posturals.

Davant les circumstàncies excepcionals en què ens trobem, derivades de la crisi sanitària pel coronavirus que fa que els gimnasos estiguin tancats en la seva gran majoria, el Col·legi insisteix en la necessitat de fer exercici a casa seguint les directrius dels professionals i anima la ciutadania a moure's.

Campanya '12 mesos, 12 consells de salut'

La campanya "12 mesos, 12 consells de salut" és una iniciativa conjunta dels col·legis professionals de fisioterapeutes de Madrid, Catalunya, País Basc, Navarra, Galícia, Comunitat Valenciana, Cantàbria, Aragó i La Rioja. El seu objectiu és prevenir les lesions causades per mals hàbits a través d'una sèrie de curts animats que s'emeten mensualment a través de diferents vies de comunicació, entre les quals les xarxes socials i els mitjans de comunicació.

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 12.000 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