



NOTA DE PREMSA

Consells de fisioteràpia per prevenir els dolors posturals dels odontòlegs

- El [videoconsell de desembre](#) ofereix uns consells pràctics perquè els odontòlegs evitin dolors provocats per postures forçades en la seva feina.

Barcelona, 14 de desembre 2021.- En la sèrie de [videoconsells difosos pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya](#) i que poden recuperar-se al web [fisiotv.cat](#), el mes de desembre se centra en l'àmbit de treball de l'odontologia i l'estomatologia perquè els professionals estan moltes hores asseguts en posicions sovint poc naturals o forçades, executant un treball que requereix de molta precisió amb les mans per tal de cuidar la nostra salut bucal.

A més, durant els darrers mesos i com a conseqüència de la pandèmia, aquestes feines les han dut a terme amb material EPI, que encara és més restrictiu en termes de mobilitat. Des de la fisioteràpia, us volem recomanar un pla d'exercicis per cuidar la vostra esquena, coll, espatlles i mans, que us serveixi de rutina diària per evitar problemes més severos.

En primer lloc, proposem una sèrie d'exercicis de mobilització preventius que s'han de fer durant 30 segons i repetir-los unes 4 o 5 vegades:

- Per a l'esquena, flexió i extensió, lateralitats i rotacions.
- Per al coll, una seqüència de mirar cap amunt, cap avall, cap a la dreta i cap a l'esquerra.
- Per a les espatlles i colzes, elevar els braços estesos per sobre del cap. Doblegar colzes per col·locar les mans creuades darrere la nuca. Estendre colzes, descendir els braços. Portar les mans per darrere l'esquena flexionant els colzes.
- Per a mans i canells, obrir i tancar la mà i girs de canells.
- Per a les cames, esquats, utilitzant una cadira com a guia.

En segon lloc, recomanem uns estiraments musculars, que impliquen de forma important les mans, braços i coll. Cada posició d'estirament, 30 segons. Comencem de cara a la paret, recolzant la mà, oberta. Amb el colze estès, separar-se girant el cos i el cap al costat contrari. Avancem elevant la mà a la paret, en una progressió de 4 posicions, imaginant un rellotge, la 1a a les cinc, la 2a a les tres, la 3a a les dues i la 4a a la una. Primer amb la banda dreta i després amb l'esquerra.

Campanya '12 mesos, 12 consells de salut'

La campanya de videoconsells "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