



## NOTA DE PREMSA

### Un any de pandèmia, un any de teletreball

- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, dintre de la campanya “12 mesos, 12 consells de salut”, presenta un vídeo amb els principals consells per teletreballar amb les màximes garanties a nivell físic.
- Just avui fa un any es decretaven els primers confinaments perimetrals i, des d’aleshores, el teletreball ha estat una de les solucions obligatòries per prevenir l’expansió del coronavirus.

**Barcelona, 10 de març de 2021.-** El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya està difonent un [videoconsell](#) amb recomanacions per teletreballar en bones condicions. Aquesta és una iniciativa feta juntament amb la gran majoria de col·legis professionals de fisioteràpia de l’estat espanyol, en una campanya anomenada “Consells per viure millor”.

Actualment, la pandèmia ens ha imposat el teletreball. Com recorda Ismael Martí, vocal de la Junta del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, “moltes vegades, a les cases, no tenim les condicions ideals, i el darrer any ens estem trobant amb moltes consultes sobre aquest tema a les nostres consultes de fisioteràpia”. Ismael Martí considera que “la premissa principal és moure’s, perquè el gran mal d’una postura sostinguda és l’estàtica, que comporta compressions sempre al mateix lloc. Si estem teletreballant posem-nos una alarma al mòbil i, si podem, aixequem-nos i movem-nos cada hora o 45 minuts”.

Per aquesta raó, el videoconsell d’aquest mes enumera alguns **consells pràctics per teletreballar**:

1. **Ajustar l'alçada de la cadira fins que sigui còmoda.** No hi ha una sola postura correcta. És important anar canviant de posició de tant en tant i no romandre assegut durant més d’una hora. Per exemple, aixecar-se per parlar per telèfon és una manera fàcil de canviar de postura.
2. **Escollir la millor distància entre nosaltres i la pantalla de l’ordinador** per tal d’estar còmode. Ha d’estar davant del cap i a nivell dels ulls, permetent que el coll estigui recte.
3. **Posar els braços sobre la taula per escriure**, evitant moviments sobtats i amb bona postura per moure el ratolí.
4. **Horaris.** La inactivitat i el sedentarisme ajuda a desenvolupar malalties com la diabetis, l’obesitat, malalties del cor, dolor muscular i articular. Per això, cal programar una sèrie de pauses durant la jornada laboral.

5. **Exercicis lleugers.** El millor, sempre que sigui possible, és practicar exercicis lleugers a casa durant aquests moments de pausa a la feina, com caminar per activar els músculs i el sistema cardiorespiratori.

Una altra proposta ràpida i senzilla és aixecar-se i dibuixar cercles amb els malucs, aprofitant també l'oportunitat d'obrir i tancar els braços o aixecar els peus per estirar les extremitats.

A més d'aquests petits exercicis, se'n poden fer alguns de més intensos, com ara seure i aixecar-se sense suportar el pes corporal durant 30 segons seguits, una activitat que s'ha de repetir unes cinc o sis vegades al dia. També és aconsellable aixecar els genolls alternativament o, encara millor, ballar durant una de les pauses programades, per alliberar tensió.

I una vegada que la jornada laboral s'ha acabat a casa, mitja hora d'exercici diari. Això assegura un dia eficaç i saludable.

6. Cal també una bona organització de la jornada en un **espai endreçat amb llum natural**. També és important mantenir un ritme alimentari saludable, així que cal evitar menjar mentre es treballa.
7. **Aneu a un professional.** La persona que pateix dolor o molèsties persistents malgrat aquestes recomanacions ha de consultar un fisioterapeuta, ja que són els professionals qualificats per atendre aquest tipus de malalties.

#### **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](mailto:xavier@thealmondconnection.com)

[www.thealmondconnection.com](http://www.thealmondconnection.com)

##### **ÀREA DE COMUNICACIÓ**

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)

[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)