

Consejos de fisioterapia para un buen verano

- *El verano es un buen momento para el deporte y las actividades al aire libre, pero hay que tomar algunas precauciones, especialmente si durante el año tenemos prácticas más bien sedentarias.*
- *Desde el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya queremos compartir estos consejos para que este verano tan esperado lo podamos disfrutar al máximo.*

Barcelona, 30 de junio de 2021.- Desde el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya sabemos que este verano será especial tras más de un año de lucha contra la pandemia, que ahora parece por fin bajo control en nuestro país. Aunque no podemos bajar la guardia, también somos conscientes que vale la pena preparar el verano y por eso resumimos una serie de consejos que, desde la fisioterapia, pensamos que pueden ayudar a disfrutar del verano al conjunto de la población.

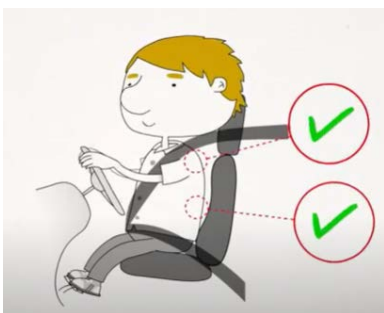
El equipaje



Cuando nos desplazamos a nuestro destino de vacaciones debemos preparar el equipaje. Las maletas de cuatro ruedas son las que menos molestias o lesiones generan ya que el peso está mejor compensado.

Cuando tengamos que levantar las maletas, debemos estar siempre en la posición de la ilustración, con las rodillas ligeramente flexionadas. Esta acción mal ejecutada puede provocar sobrecargas. Pedir ayuda para hacerlo entre dos personas también es una buena alternativa.

La operación salida



El verano es también sinónimo de largos desplazamientos en coche, en los que se pueden producir lesiones por malas posturas durante la conducción y también por una posición inadecuada al utilizar los pedales del vehículo. Para evitarlo hay que hacer paradas cada dos horas, ejercicios de relajación muscular e hidratarse convenientemente.

Si el viaje es en avión y largo, lo que no será tan habitual este año, debemos prevenir el síndrome de la clase turista con sencillos ejercicios para desentumecer los músculos y cambios de posición para no estar todo el viaje sentados.

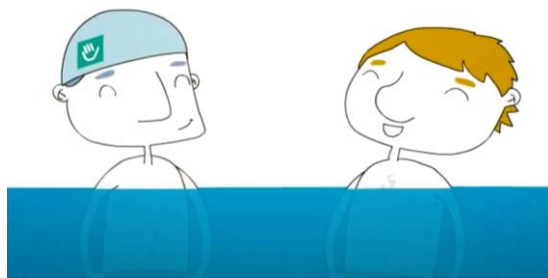
Largas caminatas



El verano suele ser un buen momento para retos como hacer el Camino de Santiago para llegar a Santiago de Compostela. Este tipo de hitos necesitan de una preparación previa y de una consulta con el fisioterapeuta para comprobar estado físico y definir cuál será el mejor entrenamiento.

Hay consejos básicos como acostumbrarse al peso de la mochila (nunca más de 10 kg) durante las semanas previas, adecuar la ropa y el calzado a las características climáticas de nuestra ruta, hidratarse para prevenir problemas musculares, descansos cada dos horas como máximo, etc. Preparar bien esta actividad es la mejor manera de disfrutar de la ruta.

La piscina y la playa



Quien más quien menos se acercará estas próximas semanas a la playa o la piscina de su lugar de veraneo. Si nuestro objetivo es hacer ejercicio tanto en una como en la otra tendremos que seguir los consejos según el estilo que queramos utilizar: crol, espalda o braza. Si tenemos alguna patología cervical o lumbar habrá que adaptar el estilo, evitando sobre todo el estilo mariposa en cualquier caso.

La inmersión en el agua aporta importantes beneficios a nuestro cuerpo. El menor peso en el agua favorece los procesos de recuperación de los postoperatorios, de las personas con artrosis o artritis y de las embarazadas. El agua nos permite fortalecer la musculatura sin carga articular y, incluso, sólo caminando dentro del agua ya conseguimos muchos de estos beneficios.

Deportes de montaña



Como en cualquier otra actividad física, es clave conocer nuestro propio estado de salud y, desde aquí, planificar una ruta adecuada, conociendo el tipo de terreno, consultando la previsión meteorológica y, por ejemplo, sabiendo si puedes encontrar fuentes o refugios por camino.

Antes de empezar, hay que calentar extremidades y tronco sobre todo para evitar las sobrecargas que puede provocar la mochila. Ejercitar tobillos y fortalecer muslos es importante para disfrutar de la montaña. Como en los paseos, es clave una ropa y un calzado adecuado y, en el caso de la montaña, podemos añadir una

linterna y un silbato.

Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es el colegio profesional que defiende los intereses del colectivo de fisioterapeutas catalanes y que a la vez vela por las buenas prácticas en fisioterapia. Actualmente, cuenta con más de 12.000 colegiados, para los que lleva a cabo acciones de formación, orientación, asesoramiento, defensa y difusión de la profesión.



Para más información:

The Almond Connection

Xavier Barrachina

xavier@thealmondconnection.com

www.thealmondconnection.com

ÁREA DE COMUNICACIÓN

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Teléfono 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat