

Consells de fisioteràpia per a un bon estiu

- *L'estiu és un bon moment per a l'esport i les activitats a l'aire lliure, però cal prendre algunes precaucions, especialment si durant l'any tenim pràctiques més aviat sedentàries.*
- *Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya volem compartir aquests consells perquè aquest estiu tan esperat el puguem gaudir al màxim.*

Barcelona, 30 de juny de 2021.- Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya sabem que aquest estiu serà especial després de més d'un any de lluita contra la pandèmia, que ara sembla per fi sota control a casa nostra. Tot i que no podem abaixar la guàrdia, també som conscients que val la pena preparar l'estiu i per això resumim una sèrie de consells que, des de la fisioteràpia, pensem que poden ajudar a gaudir de l'estiu al conjunt de la població.

L'equipatge



Quan ens desplacem al nostre destí de vacances hem de preparar l'equipatge. Les maletes de quatre rodes són les que menys molèsties o lesions generen ja que el pes està més ben compensat.

Quan haguem d'aixecar les maletes, hem d'estar sempre en la posició de la il·lustració, amb els genolls lleugerament flexionats. Aquesta acció mal executada pot provocar sobrecàrregues. Demanar ajuda per fer-ho entre dues persones també és una bona alternativa.

L'operació sortida



L'estiu és també moment de llargs desplaçaments en cotxe, durant els quals es poden produir lesions per males postures durant la conducció i també per una posició inadequada a l'utilitzar els pedals del vehicle. Per evitar-ho cal fer parades cada dues hores, exercicis de relaxació muscular i hidratar-se convenientment.

Si el viatge és en avió i llarg, cosa que no serà tan habitual aquest any, hem de prevenir la síndrome de la classe turista amb senzills exercicis per desentumir els músculs i canvis de posició per no estar tot el viatge asseguts.

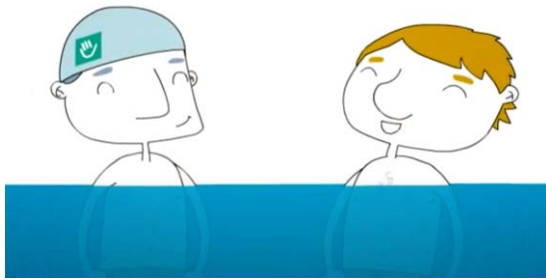
Llargues caminades



L'estiu acostuma a ser un bon moment per a reptes com fer el Camí de Sant Jaume per arribar a Santiago de Compostela. Aquest tipus de fites necessiten d'una preparació prèvia i d'una consulta amb el fisioterapeuta per comprovar estat físic i definir quin serà el millor entrenament.

Hi ha consells bàsics com acostumar-se al pes de la motxilla (mai més de 10 kg) durant les setmanes prèvies, adequar la roba i el calçat a les característiques climàtiques de la nostra ruta, hidratar-se per prevenir problemes musculars, descansos cada dues hores màxim, etc. Preparar bé aquesta activitat és la millor manera de gaudir de la ruta al màxim.

La piscina i la platja



Qui més qui menys s'aproparà aquestes pròximes setmanes a la platja o la piscina del seu lloc d'estiueig. Si el nostre objectiu és fer exercici tant en l'una com en l'altra haurem de seguir els consells segons l'estil que vulguem utilitzar: crol, esquena o braça. Si tenim alguna patologia cervical o lumbar caldrà adaptar l'estil, evitant sobretot l'estil papallona en qualsevol cas.

La immersió a l'aigua aporta importants beneficis al nostre cos. El menor pes a l'aigua afavoreix els processos de recuperació dels postoperatoris, de les persones amb artrosi o artritis i de les embarassades. L'aigua ens permet enfortir la musculatura sense càrrega articular i, fins i tot, només caminant dintre l'aigua ja aconseguim molts d'aquests beneficis.

Esports de muntanya



Com en qualsevol altra activitat física, és clau conèixer el nostre propi estat de salut i, des d'aquí, planificar una ruta adequada, coneixent el tipus de terreny, consultant la previsió meteorològica i, per exemple, sabent si pots trobar fonts o refugis pel camí.

Abans de començar, cal escalfar extremitats i tronc sobretot per evitar les sobrecàrregues que pot provocar la motxilla. Exercitar turmells i enfortir cuixes és important per gaudir de la muntanya. Com en les passejades, és clau una roba i un calçat adequat i, en el cas de la muntanya, podem afegir una llanterna i un xiulet.

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