



NOTA DE PRENSA

El suelo pélvico y las corredoras, en el videoconsejo de agosto

Consejos para volver a practicar *running* después del embarazo

- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya recoge en [el videoconsejo de agosto](#) algunas recomendaciones para volver a correr posparto de forma segura y saludable.
- Antes de reiniciar la práctica deportiva es necesario recuperar la fuerza de los músculos del periné, el abdomen y las nalgas.

Barcelona, 10 de agosto de 2021.- En [este videoconsejo centrado en la práctica del *running* después del embarazo](#), el Col·legi de Fisioterapeutes recoge una serie de consejos de fisioterapia muy útiles para que las futuras madres puedan recuperar de forma segura y saludable la práctica deportiva.

La fisioterapia uroginecológica acompaña a las mujeres durante el embarazo y el postparto y les enseña a cuidar y mantener en forma su suelo pélvico, factor que será primordial para reanudar la práctica del *running* de forma segura y saludable. Es importante tener en cuenta que correr es una actividad de impacto y es necesario que el cuerpo se exponga de forma progresiva a este estímulo.

Éstos son los 5 principales consejos para el regreso a los entrenamientos:

1. Evitar las distancias largas, que aumentan la presión de toda la musculatura, incluida la de suelo pélvico. Es mejor optar por 3 sesiones de 15 minutos a la semana, que 1 de 45 minutos.
2. Son preferibles más pasos y cortos que pocos y largos, por lo que se aconsejan unos 180 pasos por minuto, sin aumentar la velocidad de la carrera.
3. Los terrenos duros como el asfalto o el carril bici son más estables, pero requieren de buena técnica de carrera para la gestión del impacto.
4. Elige bien las rutas. Si no, es preferible hacer las subidas corriendo y caminar en las bajadas.
5. Las zapatillas deben ser adecuadas para esta práctica y estar a punto; de vez en cuando hay que revisar los neumáticos, ¿verdad?

Campaña '12 meses, 12 consejos de salud'

La campaña "12 meses, 12 consejos de salud" es una iniciativa conjunta de los colegios profesionales de fisioterapeutas de Madrid, Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana, Cantabria, Aragón y La Rioja. Su objetivo es prevenir las lesiones causadas por malos hábitos a través de una serie de cortos animados que se emiten mensualmente a través de

diferentes vías de comunicación, entre las cuales las redes sociales y los medios de comunicación.

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

ÀREA DE COMUNICACIÓ

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Teléfono 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio