



## NOTA DE PREMSA

El sòl pelvià i les corredores, en el videoconsell d'agost

### Consells per tornar a practicar *running* després de l'embaràs

- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya recull en [el videoconsell d'agost](#) algunes recomanacions per tornar a córrer postpart de forma segura i saludable.
- Abans de reiniciar la pràctica esportiva cal recuperar la força dels músculs del perineu, l'abdomen i les natges.

Barcelona, 10 d'agost de 2021.- En [aquest videoconsell centrat en la pràctica del \*running\* després de l'embaràs](#), el Col·legi de Fisioterapeutes recull una sèrie de consells de fisioteràpia molt útils perquè les futures mares puguin recuperar de forma segura i saludable la pràctica esportiva.

La fisioteràpia uroginecològica acompanya les dones durant l'embaràs i el postpart i els hi ensenya a tenir cura i a mantenir en forma el seu sòl pelvià, factor que serà primordial per reprendre la pràctica del *running* de forma segura i saludable. És important tenir en compte que córrer és una activitat d'impacte i cal que el cos s'exposi de forma progressiva a aquest estímul.

Aquests són **els 5 principals consells** per al retorn als entrenaments:

1. Evitar les distàncies llargues, que augmenten la pressió de tota la musculatura, inclosa la de sòl pelvià. És millor optar per 3 sessions de 15 minuts a la setmana, que 1 de 45 minuts.
2. Són preferibles més passes i curtes que poques i llargues, per la qual cosa s'aconsellen unes 180 passes per minut, sense augmentar la velocitat de la cursa.
3. Els terrenys durs com l'asfalt o el carril bici són més estables, però requereixen de bona tècnica de carrera per a la gestió de l'impacte.
4. Tria bé les rutes. Si no, és preferible fer les pujades corrents i caminar a les baixades.
5. Les vambes han de ser adequades per a aquesta pràctica i estar a punt; de tant en tant cal revisar els pneumàtics, oi?

### **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.



**Col·legi  
de Fisioterapeutes**  
de Catalunya

#### **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)