

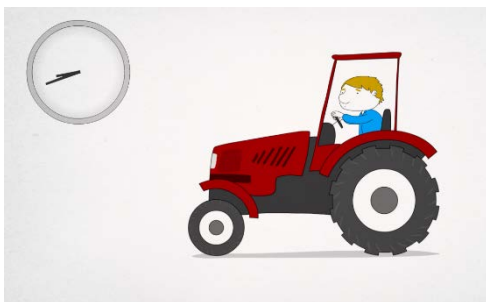


NOTA DE PREMSA

Els millors consells de fisioteràpia per evitar lesions en l'agricultura i la ramaderia

- **L'activitat dels treballadors i treballadores d'aquest sector té un alt impacte en la seva salut i, per això, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya proposa, en el seu [videoconsell del mes d'octubre](#), una sèrie de recomanacions per prevenir lesions.**

Barcelona, 11 d'octubre 2022.- El sector agroalimentari té un pes considerable en l'activitat econòmica catalana; suposa una mica més del 16 % del PIB segons dades del Govern. Més de 55.000 professionals treballen en explotacions agrícoles a Catalunya, desenvolupant una activitat que acostuma a requerir un important esforç físic. Aquest esforç pot provocar lesions musculoesquelètiques que, si no es prevenen o tracten de forma adequada, poden derivar en la incapacitat del treballador a llarg termini.



Per aquesta raó, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya dedica el [videoconsell del mes d'octubre](#) a agricultors i ramaders, amb recomanacions per protegir la seva salut física durant la seva jornada laboral.

Per exemple, és recomanable realitzar exercicis d'estirament i escalfament abans de començar la jornada, la qual cosa permetrà preparar músculs, ossos i articulacions de cara al treball que es realitzarà, d'una

manera similar a com ho faríem per practicar esport.

Les activitats relacionades amb l'agricultura i la ramaderia requereixen moviments repetitius, amb postures mantingudes i forçades, com succeeix, per exemple, en utilitzar tisores de podar o durant la verema. Aquest moviments poden desgastar les articulacions o generar sobrecàrregues, cosa que també succeeix si es passen moltes hores al volant d'un tractor.

La tecnologia com a aliada

Per prevenir i minimitzar les patologies associades al sector, cal fer també descansos de forma periòdica durant la jornada laboral per recuperar el cos, prestant atenció a una alimentació saludable i a la hidratació. Si és possible, cal fomentar una major rotació de tasques durant la jornada, perquè cada treballador dugui a terme diferents activitats. Variar les zones del cos sotmeses a un major grau de tensió permet una millor recuperació i evitar la sobrecàrrega de conjunts musculars i articulars.

En aquestes tasques dures és fonamental poder-se ajudar d'eines tecnològiques com ara tractors, toros mecànics o dispositius que contribueixin a alleujar la càrrega d'elements pesants als treballadors. També és aconsellable verificar, per endavant, el pes dels elements a aixecar o transportar, de manera que es pugui decidir si ho farà una única persona o en són necessàries diverses. Els responsables de totes aquestes tasques han d'informar i formar sobre la manera de manipular i moure les càrregues.

Aixecar pes és una de les tasques que més impacte negatiu poden generar en el nostre cos i, per tant, es recomana reduir-la tot el que es pugui. Automatitzar processos i col·locar els objectes a alçades suficientment còmodes pot evitar el nombre d'aixecaments.

Conscients que el treball d'agricultors i ramaders sempre serà exigent, amb independència de les ajudes tècniques disponibles, des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya us convidem a consultar un o una fisioterapeuta en cas de dubte o si apareixen dolors, perquè pugui oferir-vos recomanacions específiques per a cada persona i, en última instància, realitzar un programa de preparació física o recuperació que permeti poder continuar desenvolupant la tasca professional sense posar en risc la salut.

Campanya '12 mesos, 12 consells de salut'

La campanya de videoconsells "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

www.thealmondconnection.com

ÀREA DE COMUNICACIÓ

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat