



## NOTA DE PREMSA

### A casa i sense necessitat de material específic

# 7 exercicis senzills per mantenir una bona forma física a la tercera edat i evitar caigudes

- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya proposa 7 senzills exercicis que busquen enfortir la musculatura i millorar la mobilitat i l'equilibri de la gent gran.
- Amb aquesta activitat física a la mateixa llar, la gent gran pot mantenir una bona forma física que contribueixi a evitar caigudes. Els consells estan recollits al [videoconsell de març](#), dins de la campanya '12 mesos, 12 consells de salut'.
- A més, proposen una sèrie de consells per millorar la seguretat de la llar i evitar que elements comuns, com cables o catifes, es converteixin en un perill.

**Barcelona, 15 de març 2022.**- Les caigudes, algunes d'elles a la pròpia llar, provoquen molts problemes de salut, especialment entre la gent gran. En aquest sentit, des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya volem recordar la importància de mantenir una bona forma física que, unida a una correcta alimentació i un bon descans, afavoreix un envelliment sa i segur.

Per aconseguir-ho, el [videoconsell del mes de març](#) recomana unes senzilles pautes que s'enfoquen, d'una banda, en la creació d'entorns segurs a la llar per prevenir caigudes, i, d'altra banda, en el foment de l'activitat física en persones grans.

#### 7 exercicis per poder fer a casa

Aquests són els exercicis que es proposen, adaptables en funció de l'estat de salut de cada persona:

**Exercici amb una cadira:** l'usuari es col·loca darrera d'una cadira que serveix com element de suport i aixecarà alternativament les puntes dels peus i els talons. Una variant consisteix en aixecar els genolls, intentant portar-los per sobre de la cintura, mantenint una cama al terra com a punt de suport.

**Extensions laterals:** subjectats a la mateixa cadira, o a un altre element de seguretat, la persona elevarà lateralment la cama, en paral·lel al cos. L'objectiu és portar la cama fins on sigui possible, tot i que amb pràctica s'anirà guanyant força progressivament.

**Estiraments frontals:** asseguts a una cadira, l'usuari aixecarà alternativament les cames, tractant de mantenir-les rectes i estirades. És important intentar bloquejar el genoll i mantenir recolzada a terra l'altra cama. Aquests exercicis es poden adaptar a les necessitats i capacitats de cada persona.

**Seure i aixecar-se:** és un dels exercicis més senzills, però també dels més complicats quan es pateixen dificultats de mobilitat. Consisteix, senzillament, a seure i aixecar-se d'una cadira, tractant de recolzar els braços el menys possible, tot i que també es poden fer servir els braços com a ajuda, si cal. És important

que una altra persona supervisi aquest exercici si l'usuari pateix marejos o dificultat per mantenir l'equilibri.

**Entrenar l'equilibri:** parlant d'equilibri, mantenir aquesta funció és de summa importància per evitar caigudes, i es pot entrenar aixecant alternativament una cama, mentre es manté l'altra recolzada a terra. A diferència de l'exercici similar amb cadira, en aquest cas s'ha de fer sense un element de suport, atès que l'objectiu és aconseguir que la persona es pugui sostenir sobre una cama sense recolzar-se en cap superfície.

**Caminar de costat:** l'objectiu d'aquest exercici és caminar d'una forma una mica diferent de com es fa habitualment, i que resulta més complexa, però que contribueix a millorar l'equilibri i entrena la mobilitat. Consisteix a donar passos laterals, recolzant-se en una taula, cadira o paret si és necessari per mantenir l'equilibri. És important verificar que no hi hagi obstacles que puguin portar la persona a colpejar-se.

Per realitzar aquests exercicis és important crear un entorn segur, eliminar obstacles i, si cal, comptar amb una persona de suport i supervisió.

### **Crear entorns segurs a casa**

Al videoconsell també es recullen unes recomanacions pràctiques per tal que la llar sigui un espai segur per a les persones grans. Per exemple, s'alerta del perill que suposa deixar coses que bloquegen els llocs de pas, com entrades a habitacions o el passadís de casa. Cal intentar que no hi hagi roba a terra, elements de decoració, mobles o cables solts amb els quals una persona podria caure. Els fisioterapeutes recomanen també subjectar les catifes per evitar que llisquin. Si cal, fins i tot s'hauran d'enretirar, ja que les puntes i algunes zones poden quedar aixecades pel desgast propi de la catifa.

També és important que la persona gran porti calçat tancat antilliscant a casa per evitar relliscades, i que es faci revisions oculars almenys una vegada a l'any per poder tractar qualsevol problema que impedeixi una correcta visió. Si cal, es recomanarà que la persona utilitzi un bastó o caminador, així com elements de suport a la dutxa o a les habitacions. És aconsellable que tots els elements d'ús quotidià estiguin a l'abast de la mà per evitar utilitzar escales, que incrementen el risc de patir una caiguda. Amb aquests consells i exercicis, la llar i el dia a dia seran més segurs per a la gent gran gràcies a mesures molt fàcils d'implementar i que, a més, ajuden a mantenir un estil de vida saludable i el més autònom possible.

### **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](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)