



NOTA DE PREMSA

La importància de la recuperació activa després de fer esport per evitar lesions

- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya proposa, en el [videoconsell d'abril](#), un protocol de 10 exercicis de recuperació que es poden realitzar després de practicar qualsevol esport.
- Aquest protocol, que combina estiraments dinàmics amb moviments bàsics, permet recuperar la musculatura, relaxar-se i oxigenar el cos, i així evitar possibles problemes postexercici.

Barcelona, 12 d'abril 2022.- Per conscienciar la població sobre la necessitat d'incloure la recuperació activa en la pràctica esportiva, el Col·legi de Fisioterapeutes Catalunya ha dedicat [el seu videoconsell d'abril](#) a difondre un senzill protocol de 10 exercicis aptes per a qualsevol persona, en el marc de la seva campanya "12 mesos, 12 consells de salut". Es tracta d'exercicis senzills que es poden realitzar sense necessitat de material addicional i independentment de l'esport que s'hagi realitzat, així com de la seva intensitat.

L'activitat física regular és bona per a totes les persones, independentment de la seva edat o de la seva condició física, ja que es pot adaptar a les necessitats, capacitats i limitacions de cadascú. Però sovint oblidem que una part essencial de l'esport és la recuperació. Moltes persones acaben la pràctica esportiva i directament se'n van a la dutxa, oblidant-se de la recuperació i fomentant, amb això, l'aparició de possibles problemes.

Un protocol senzill de 10 exercicis per aturar-se de forma progressiva

Els i les fisioterapeutes catalanes recomanen que, en acabar de fer esport, es redueixi de manera gradual el ritme. És important no parar de cop quan hem fet esport, sinó fer-ho de forma progressiva, reduint el ritme, respirant de manera profunda i tractant de caminar alguns metres per minorar el ritme cardíac i relaxar-nos.

Un cop s'ha recuperat el cos, és essencial realitzar estiraments dinàmics que permetin la recuperació muscular. Altrament, patirem més cruiximents i dolors i, en alguns casos, l'aparició de lesions. Per evitar-ho, es proposa aquest senzill protocol amb 10 possibles exercicis:

1. El primer consisteix a col·locar les mans i els genolls a terra i avançar una cama cap endavant, recolzant el peu a terra. Quan haguem fet l'exercici amb ambdues cames, cal incorporar-se sense enlairar les mans del terra i elevat el maluc, també de forma alternativa. D'aquesta manera, estarem estirant la cadena posterior.
2. El segon exercici requereix posar-se de bocaterrosa i, després, recolzar les mans i elevar el tronc, tractant de mirar cap amunt. Amb les mans recolzades a terra elevarem el glutis cap amunt, creant una espècie d'arc amb el cos.
3. Després, i sense enlairar les mans ni els peus del terra, bascularem el cos cap endavant i cap enrere sobre les puntes dels dits dels peus, cosa que ens permetrà estirar els bessons.

4. El següent exercici busca recuperar els quàdriceps i consisteix a seure a terra amb les cames doblegades cap enrere, de manera que recolzarem el glutis sobre els talons. Després, estirem el tronc cap enrere, tot i que sempre de manera controlada per evitar lesions o esquinços musculars.
5. Quan haguem acabat, caldrà portar el tronc cap endavant, mantenint les cames flexionades, i tractar d'estirar els braços, tocant el terra, el més lluny possible. Repetirem aquest exercici portant els braços a dreta i esquerra.
6. Ara que el nivell de relaxació i recuperació serà més gran, ens posarem cap per amunt, creuarem una cama sobre l'altra i les portarem cap al pit alternativament. Notarem com s'estira la zona del glutis.
7. Després tornem a la posició de quadrupèdia (mans i genolls recolzats a terra) i girarem el tronc sobre si mateix, elevant el braç cap amunt i seguint-lo amb la mirada.
8. Després tornem a seure sobre els talons i estirarem els braços per sobre del cap, creuant les mans i tractant d'estirar bé l'esquena i els membres superiors.
9. Baixarem després els braços fins a l'altura de la cara i ens estirarem de nou, sense desenganxar les mans, i amb els palmells cap enfora.
10. Finalment, i sense deixar aquesta posició, portarem un braç cap a l'esquena mentre girem el cap cap al costat d'aquell mateix braç i el subjectem amb l'altra mà, estirant la musculatura del coll portant-lo cap a l'espatlla.

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