



## NOTA DE PREMSA

“Consells per viure millor”

# Recomanacions imprescindibles per fer llargues caminades sense posar en risc la salut

- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya recopila, en el [videoconsell de juny](#), una sèrie de recomanacions per realitzar rutes llargues centrades en la preparació prèvia, l'equipament correcte i reduir el risc de lesions.

**Barcelona, 14 de juny de 2022.-** Caminar és un exercici aeròbic molt beneficiós per a totes les edats, ja que ajuda a cremar calories, millora la salut cardiovascular i respiratòria, la qualitat del son i l'estat d'ànim. Per això, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha dedicat el seu [videoconsell del juny](#) a promoure bones pràctiques a l'hora de caminar llargues distàncies.

Caminar diàriament és a l'abast de pràcticament qualsevol persona. Però quan es plantegen rutes llargues per la muntanya o recorreguts exigents cal tenir en compte diversos aspectes per evitar males experiències.

### **Preparació prèvia a una caminada**

Algunes caminades de llarga distància, com el Camí de Núria o el Camí de Sant Jaume, requereixen, en primer lloc, una fortalesa mental que ajudi a esquivar les dificultats i incomoditats que apareixeran durant la ruta. Cal preparar-se a consciència. A més, cal tenir en compte que el fred o la calor excessiva influiran també en les capacitats físiques i psicològiques per afrontar el camí.

Ja dins de la preparació física, els fisioterapeutes catalans recomanen fer exercicis de mobilització i escalfament abans de caminar, enfocats a cames, braços i esquena. També és imprescindible conèixer la ruta que es farà, per tal de no posar en perill la seguretat del caminant. S'han de planificar les etapes del trajecte tenint en compte la longitud o el traçat i la proximitat de refugis, albergs, hotels, etc., així com les potencials inclemències meteorològiques, per a les quals cal equipar-se degudament.

És imprescindible que la ruta s'ajusti a la condició física de cada persona, evitant sempre les més complexes. En aquest sentit, el Col·legi recorda que caminar és un exercici que cal entrenar, de manera que cada persona guanyi la capacitat de fer etapes més llargues de forma progressiva, per evitar lesions i molèsties.

### **La millor roba per caminar**

El videoconsell d'aquest mes també incideix en la roba adequada per caminar, així com en l'equipament necessari per fer un trajecte llarg amb èxit, ja que és possible enfrontar-se a temperatures extremes, ja siguin fredes o caloroses. Per aquest motiu és recomanable portar roba tèrmica i aïllant davant del fred, així com gorra o barret per protegir-se del sol i prevenir insolacions, cops de calor o hipertèrmies.

Pel que fa al calçat, cal optar per unes botes de *trekking* o muntanya, de teixit lleuger i impermeables, de manera que es pugui mantenir el peu sec en tot moment. Han de tenir soles de tacs amb bona agafada, ja que així s'eviten caigudes o rrelliscades quan caminem per terrenys pedregosos o humits. A més, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya aconsella utilitzar mitjons de canya alta, elàstics i transpirables. És important, en aquest sentit, que tots aquests elements siguin de la talla correcta per no afavorir l'aparició de butllofes o ferides.



Quan es porta motxilla, aquesta ha de ser lleugera i adequada tant a les necessitats del trajecte (no té sentit portar una motxilla excessivament gran i pesada per a una excursió d'un dia, per exemple) com a les condicions físiques de la persona. La motxilla ha de comptar amb cinturó de descàrrega i cintes de compressió per protegir la regió lumbar i millor que sigui impermeable. També recomanem portar una petita farmaciola de primers auxilis.

### **Com caminar?**

Finalment, els fisioterapeutes catalans ofereixen unes pautes bàsiques per caminar correctament i evitar lesions. El més important és mantenir un pas còmode, ajustat a les possibilitats de cada persona, recolzant totalment el peu a terra. També es pot recórrer a bastons de *trekking* per descarregar pes sobre les articulacions i aconseguir una estabilitat extra.

Durant el trajecte és indispensable mantenir una correcta hidratació, cosa que ajudarà a evitar rampes, i cal descansar almenys cinc minuts per cada hora o màxim dues hores de caminada, afluixant el calçat i posant els peus enlaire, per afavorir la circulació i evitar que s'inflin els peus i les cames.

També és aconsellable aplicar fred local a zones que es notin sobrecarregades i, per descomptat, acudir al fisioterapeuta si apareix algun problema després de l'aventura, perquè pugui valorar-lo i posar-hi remei.

### **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.



**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)