

LLUÍS PUIG FISIOTERAPEUTA

"No ens hauríem de llevar ràpidament del llit"

20/03/12 02:00 - SANTA COLOMA DE GRAMENET - [SARA MUÑOZ](#)

Posem per cas que ens llevem amb poc marge per exercitar el cos. Com podem, amb poc temps, treure profit de la rutina diària?

D'entrada no ens hauríem de llevar ràpidament del llit. Estaria bé doblegar una mica una cama, doblegar l'altra, girar-nos una mica de costat, deixar caure les cames i asseure'ns al llit. Podem aprofitar per fer una mica d'exercici de cames i per tensar la musculatura.

Cuidar-se no vol dir anar cada dia al gimnàs.

Tenir una quotidianitat física està bé però no pot ser que tinguem una feina que ens obliga a estar moltes hores asseguts i després anem a un gimnàs a asseure'ns davant d'una màquina. Hem de compensar la musculatura caminant, corrent, anant en bicicleta o fent activitats dins de l'aigua.

Mentre parlo amb vostè estic asseguda i amb les cames encreuades. Em renyarà?

En el llibre parlo de les articulacions. Quan parlo de la pelvis, proposo fer l'exercici de seure, posar les mans sota el cul i encreuar les cames. Es comprovarà que una cama es recolza més que l'altra. Per tant, les cames sense encreuar. Gran part dels mals ens vénen per postures evitables i per moviments repetitius compensables.

Acaba de publicar el llibre *Els secrets del fisioterapeuta*. La voluntat és realment revelar els seus trucs?

Jo vull arribar a la gent i fer-ho amb exemples pràctics. Vull que la gent vegi què podem fer per respectar millor les nostres articulacions i els nostres músculs. Vull que la gent senti la curiositat de provar els meus consells.

Es troba gent pel carrer que li dóna les gràcies pels seus consells?

Em trobo de tot, fins i tot gent gran que pensa que ja no hi és a temps, i que jo contradic. Em reconforta arribar a la gent. El principal secret que amaga el llibre és que cal fer prevenció i cuidar-nos millor.

Tot i el risc de deixar el sector sense feina?

Malauradament, sempre hi haurà estructures del cos que s'hauran d'ajudar a reparar i gent que es fa mal. I a més, a qui no li agrada que li posin les mans a les espatlles o que li relaxin les cames.

El preocupa la nova generació de nens sedentaris?

En el llibre parlo fins i tot dels nens que van amb els pantalons caiguts, una pràctica que comporta caminar malament. Òbviament que em preocupa el tema dels nens, que necessiten fer un esport a l'aire lliure que els comporti també refermar uns valors.

Vol, per tant, arribar a un públic heterogeni?

Vull arribar a tothom: petits i grans, i d'una forma pràctica. Un bon lloc per començar a treballar és l'escola, on cal explicar als infants com seure i com portar la motxilla.



quim puig

Canals relacionats

Canal: [Entrevistes](#)

Notícies de ...

[Santa Coloma de Gramenet](#)

Conegut per les seves aparicions pràctiques a TV3, aquest professional de la fisioteràpia acaba de publicar el seu segon llibre. Lluís Puig té el centre de treball a Santa Coloma de Gramenet, on és cap de fisioteràpia de l'hospital de l'Esperit Sant.