



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

## La fisioteràpia també és útil en la prevenció

És ben sabut per tothom tot el que la fisioteràpia pot fer per nosaltres quan tenim un mal d'esquena, dolor a les cames, o com esperem el moment crític quan ve el/la fisioterapeuta per mobilitzar-nos el colze que ens hem trencat o la pròtesi de maluc que ens han posat i hem de tornar a caminar.

Se sap, doncs, que quan pateixes alguna lesió o bé has sofert una intervenció quirúrgica vindrà el fisioterapeuta per recuperar-te al més aviat possible.

El que no tothom sap és tot allò que la fisioteràpia pot fer per prevenir que ens fem mal o que patim una lesió. I aquesta prevenció es pot fer en tots els àmbits de la fisioteràpia i, també, a qualsevol edat.

Des de la fisioteràpia es treballa la prevenció de les caigudes i el manteniment de l'equilibri, així com per evitar el sedentarisme, en les persones grans. Des de la fisioteràpia es treballa la prevenció de males postures per a l'esquena, els bons hàbits posturals dels infants, tant a escola com a casa; prevé lesions en les cadenes de muntatge de les fàbriques; les males postures davant dels ordinadors i els mòbils; la fisioteràpia ens ajuda a prevenir lesions mentre dormim, indicant-nos quina és la millor posició per fer-ho. Com sabem, ensenya els esportistes a prevenir possibles lesions musculars, ensenyant a fer bons estiraments i recomanant quins exercicis són els més indicats per enfortir aquella musculatura tocada o no ben tonificada. També ens ensenya com tossir i a expectorar de forma correcta per tal de no ofegar-nos. I moltes coses més. Estudis recents demostren que amb 1 euro invertit en prevenció de la salut s'estalvien 10 euros en el tractament.

Per tant, i atès el que fa la fisioteràpia en la prevenció de la salut, val la pena invertir a anar a veure el fisioterapeuta per tal que ens indiqui quins són els exercicis, postures i moviments més adequats per al nostre estat físic i per a allò què vulguem fer.

No us espereu a tenir dolor, a patir una lesió, a no moure-us, per anar al fisioterapeuta. Us recomanem que l'aneu a veure abans que us passi res per tal d'evitar qualsevol lesió.

Com dèiem al principi de l'article: la fisioteràpia és una bona eina per a la prevenció de malalties i de lesions. Veniu a veure'ns.

**Gabriel Liesa**

*Fisioterapeuta col·legiat 1592*

tech&natural

**kyrocream**

*f'activa*



Garantia



**OUTBACK**

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)