



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Videoconsells de fisioteràpia

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha posat en marxa, aquest 2013, la campanya *12 mesos, 12 consells de salut*, que té com a objectiu prevenir les lesions o problemes de salut que pateix la població com a conseqüència de determinats mals hàbits quotidians i mostrar els beneficis que la fisioteràpia pot aportar en aquest sentit.

Amb aquest objectiu s'han elaborat 12 videoconsells amb recomanacions de salut, que s'emeten a través del web del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, així com també via el seu canal a Vimeo.

En el primer vídeo s'informa dels beneficis que aporta la fisioteràpia a la gent gran i dependent, i s'explica com la fisioteràpia manté, recupera o incrementa la salut d'aquestes persones, i com millora la seva qualitat de vida.

En el segon s'exposen els beneficis que la fisioteràpia respiratòria aporta a les patologies pulmonars i recorda la importància de ventilar correctament la nostra habitació, beure molt líquid per afavorir la fluidificació de la mucositat i afavorir-ne l'expulsió, passejar com a mínim 20 minuts al dia i no fumar.

En el corresponent al mes de març es mostren les recomanacions dels fisioterapeutes per adquirir hàbits segurs al domicili i per fer activitats com ara planxar, escombrar, cuinar, etc., i sobretot s'incideix en què cal fer per minimitzar el perill que persones grans i nens pateixin lesions.

En el quart videoconsell s'incideix en la importància d'assistir a les classes d'educació maternal i aprendre els exercicis específics i indicats durant l'embaràs a fi de poder gaudir d'un embaràs més saludable, alhora que es recomana treballar juntament amb el fisioterapeuta després del part per tal d'aconseguir una bona recuperació.

I, finalment, el videoconsell de maig fa referència a la fibromiàlgia. Actualment, no hi ha un tractament que la curi, però sí moltes mesures que alleugereixen els símptomes i milloren la qualitat de vida del pacient, i és aquí on el fisioterapeuta té un paper determinant.

Podeu veure aquests videoconsells del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya a <http://vimeo.com/channels/684989>.

tech&natural
kyrocream
f'activa



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com