



Massatges i estiraments per a cames cansades

El cansament a les cames sovint apareix per la dificultat del retorn de la sang a les venes quan es passa moltes hores dempeus, sobretot sense moure's. En aquests casos ens pot ser útil practicar-nos una pressió circular suau que vagi avançant des del turmell cap a la cuixa, de manera que afavorim el retorn de la sang venosa. Tot i això, si hi ha inflor exagerada o alguna zona de la cama està calenta o envermellida, poden existir contraindicacions o requerir altres tractaments.

Descansar assegut amb les cames aixecades o reclinades ens ajudarà a reduir la sensació de cames cansades i facilitarà el retorn venós. També és útil realitzar estiraments suaus de la musculatura del panxell, tal com us expliquem tot seguit.

Per estirar els músculs del panxell, una bona opció és fer-ho dempeus inclinant-nos cap endavant i fent servir una paret com a suport. El peu del costat del panxell a estirar ha d'estar endarrerit i amb el genoll en extensió. L'altre peu s'ha d'avançar oferint-nos suport. Inclinem el cos cap endavant deixant tota la planta del peu que queda retardat en contacte amb el terra. El que busquem realitzant aquest estirament és una tensió lleugera al panxell, que no ha de produir dolor i ha de durar uns 15-20 segons. Afegirem uns segons de pausa sense tensió i repetirem l'exercici dues o tres vegades més.

Podem realitzar, també, el mateix exercici amb el genoll del costat del panxell a estirar en flexió. Amb aquest estirament notarem tibantor més a prop del turmell i, d'aquesta manera, estirarem capes de músculs més profundes.

Recordeu que els fisioterapeutes us podem ajudar a millorar el problema de mala circulació –principal causa de les cames cansades, juntament amb la predisposició genètica i estar moltes hores dempeus– i a prevenir-lo amb eficàcia gràcies a l'ampli ventall de tècniques que fem servir, com ara la pressoteràpia, l'electroestimulació, el massatge manual per al drenatge localitzat, i també us podem proposar programes d'exercicis actius que us ajudaran a millorar la circulació.

Xavier Sala Garcia
Fisioterapeuta col·legiat 4.215

tech&natural
kyrocreeam
Factiva