



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Combatre i evitar l'esgotament

Els fisioterapeutes som els professionals de la salut que prevenim i tractem les alteracions de l'estructura i la pèrdua de la funció derivades de lesions, accidents, processos quirúrgics, malalties, mals hàbits, etc. amb la finalitat de restaurar l'estructura, recuperar la funció i retornar la màxima autonomia. O, en defecte d'això, adaptar i posar els mitjans davant la nova situació utilitzant de forma general procediments físics i el moviment.

La condició física i l'augment de la capacitat de resistència de les persones millora amb activitat física guiada i controlada, adreçada a aquest fi.

L'exercici físic millora la coordinació i l'harmonia dels moviments fent-los, d'aquesta manera, més econòmics.

Amb l'entrenament, l'amplitud respiratòria s'incrementa al mateix temps que disminueix la freqüència respiratòria.

Evita l'acumulació excessiva de greix i estimula la circulació sanguínia.

Evita i combat la rigidesa i l'atròfia muscular. Prevé les caigudes.

Produeix una relaxació psíquica, distensió, eufòria i confiança en un mateix.

Desenvolupa les capacitats socials en les activitats de grup.

Millorar la capacitat a l'esforç consisteix a demanar al cos un augment més o menys considerable de la seva capacitat cardiorespiratòria i muscular de forma progressiva. Aquesta demanda varia en funció de cada persona.

L'exercici ha de ser progressiu en quantitat (temps i repeticions de cada exercici o temps de la sessió) i qualitat (augment-disminució de dificultat pel que fa a resistència i velocitat).

Es consideren activitats útils per millorar la capacitat d'esforç esports com ara l'atletisme, la marxa atlètica, la natació o el ciclisme, entre molts altres.

Per a persones amb un nivell d'activitat lleuger o baix, es recomana adaptar aquest tipus d'activitats. Per aquesta raó es recomana el passeig com a eina terapèutica d'elecció general a les persones amb nivell d'activitat lleuger o baix.

Què hem de tenir en compte?

Hem de valorar la nostra capacitat davant l'esforç. Per això calculem la freqüència respiratòria i les pulsacions.

Paràmetre d'Astrand: $220 - \text{edat} = \text{freqüència cardíaca màxima}$.

Hem de treballar al 60%-80% d'aquest paràmetre. Sense fer càlculs no hem de passar de 130 pulsacions.

Tenir en compte certes situacions:

- Dolor al pit o sensació d'opressió.
- Acceleració irregular del ritme cardíac.
- Suor freda i excessiva.
- Pal·lidesa de la pell.
- Tos insistent.

tech&natural
kyrocreeam
F'activa



Garantia



OUTBACK

www.kyrocreeam.com