



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Consells pràctics per nedar sense dolor

La campanya *12 mesos, 12 consells de salut* que el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya comparteix amb el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco i el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, dedica el seu sisè videoconsell de l'any a la prevenció de lesions en la pràctica de la natació i a mostrar consells per nedar per tal millorar les lesions d'esquena. El vídeo està disponible al web del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya www.fisioterapeutes.cat

Els fisioterapeutes recomanen nedar practicant un estil o un altre segons la patologia que es pateix. Si es té un problema de cervicals s'aconsella nedar a crol i a esquena, però sobretot a braça si es tracta d'una rectificació, i a esquena amb la barbata a prop del pit si es pateix hiperlordosi. Per a les persones amb patologia lumbar s'aconsella nedar a crol amb el cap a dins; i en cas d'hiperlordosi, realitzar tots els exercicis d'esquena i braça vertical.

Si es tenen problemes d'espatlla s'han d'evitar el crol i l'esquena, i nedar a braça. Es desaconsella nedar a papallona si es pateix algun problema d'esquena, atès que aquesta postura genera un increment de la curvatura de la columna vertebral gens beneficiosa i, a més, pot provocar lesions a les espatlles.

Els fisioterapeutes recorden que la immersió a l'aigua té una sèrie de beneficis per a la salut, com l'efecte drenant i el fet que pesem menys, aspecte que ajuda en processos de recuperació de postoperatoris, persones amb artrosi i artritis, embassades, etc. A més, hi ha un menor risc de caigudes per a les persones grans i es pot enfortir la musculatura sense càrrega articular. L'activitat física terapèutica, independentment del medi en què es faci, és una bona estratègia per millorar les variables que es consideren amb major freqüència (qualitat de vida, estat general de salut física i mental, capacitat funcional i dolor) en pacients que pateixen patologia crònica musculoesquelètica.

tech&natural
kyrocream
+ activa

Garantia



DUTBACK
Beauty Pharmacy

www.kyrocream.com