



La platja com a teràpia

Segurament has escoltat en una o diverses ocasions que “l'aigua del mar i passejar per la platja va molt bé per a això o per a allò...”, i és que realment és així. La seva composició proporciona al nostre cos i a la nostra pell grans i beneficiosos efectes.

L'aigua del mar és un bon aliat en processos de rehabilitació de certes lesions i ho és també en altres tipus d'alteracions. La seva alta concentració en sals accelera els processos de cicatrització de ferides, la pressió que exerceix al cos amb el seu moviment natural provoca que líquids retinguts en un procés inflamatori circulin millor, i, si a més l'aigua està freda, aquesta produirà un efecte analgèsic que ajuda a alleujar el dolor.

Simplement ficar-se a l'aigua del mar i deixar-se portar pel moviment de les ones produeix un efecte relaxant a la musculatura de l'esquena i les espatlles, la més sobrecarregada en la majoria dels casos. Si a més realitzem exercicis dins de l'aigua o nedem enfortirem aquesta musculatura i la previndrem de possibles lesions.

Caminar per la sorra de la platja afavoreix l'enfortiment de la musculatura de les cames i l'estabilitat d'articulacions com el turmell. Per aquest motiu, és molt recomanable passejar per estimular els receptors i activar els músculs estabilitzadors del turmell.

I si la nostra forma física ens ho permet, podem realitzar, també, activitats més intenses com caminar contra la resistència de l'aigua, exercicis d'equilibri sobre la sorra, nedar a major intensitat, passejar a pas ràpid o córrer per la sorra, així com realitzar estiraments dels grups musculars per recuperar la flexibilitat i millorar la mobilitat de les nostres articulacions.

L'aigua del mar té un efecte analgèsic davant el dolor que produeixen les alteracions reumàtiques, amb la conseqüent reducció del nivell d'estrès i ansietat que provoca a les persones afectades.

Consulta un fisioterapeuta per conèixer quines activitats seran millor en el teu cas i gaudeix de la platja d'una altra manera.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

tech&natural

kyrocreeam

F'activa



Garantia



OUTBACK

www.kyrocreeam.com