



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Fisioteràpia respiratòria en temps de refredats

L'hivern és temps de grip i refredats. És quan ens ataquen tot tipus d'infeccions de les vies altes que, de vegades, provoquen pneumònies o bronquitis, i que, fins i tot, poden ser el desencadenant de patologies cròniques. Segons dades fetes públiques aquesta mateixa setmana, es calcula que un de cada cinc ciutadans (un 18,5%) s'automedica amb antibiòtics davant dels símptomes de la grip o els refredats, malgrat que aquesta mena de fàrmacs no són efectius en el tractament. I allò que sovint ignorem, però, és que en l'origen de moltes d'aquestes infeccions hi ha el fet que no ens sabem mocar.

Dit d'una altra manera, ens acostumem a mocar molt malament, i no ens ho hem de prendre a la lleugera. Perquè no es tracta tan sols que els mocs que no expulsem de l'organisme siguin molestos, sinó que ens acaben provocant rinitis, otitis, faringitis, sinusitis... En conseqüència, la fisioteràpia respiratòria és una branca de la fisioteràpia que optimitza la funció respiratòria i que, entre altres coses, proposa mètodes senzills d'higiene nasal.

Aprendre's a mocar bé és un dels primers passos. Per començar, de res ens serveix mocar-nos tapant-nos els dos orificis nasals. Cal fer-ho tapant-ne primer un i després l'altre. La segona fórmula és, diguem-ne, políticament incorrecta, perquè consisteix a empassar-se directament les secrecions. No passa res. Resulta molt més saludable que retenir els mocs sense arribar a expulsar-los.

Una vegada que ja sabem mocar-nos, només ens queda dur a terme una bona higiene nasal. I no és difícil. L'únic que cal fer és integrar un rentat nasal en la nostra higiene diària. Per fer-ho, comencem per barrejar aigua i una cullerada de sal en un got. A continuació, omplim una xeringa i introduïm l'aigua amb sal (sense passar-nos de pressió) a través d'un dels orificis nasals i amb el cap de costat. Fins que expulsem l'aigua per l'orifici contigu.

Col·legi de Fisioterapeutes
de Catalunya
www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyroccream
+activa

Garantia



DUTBACK
Solutions Pharmacy, Ltd

www.kyroc.com