

El Día de la Fisioterapia se centra en el papel de la mujer y el refuerzo de su suelo pélvico

Unas 200 personas participan en la carrera solidaria por el río Segre

Lleida se convirtió ayer en sede de la fisioterapia con la celebración del Día Mundial. El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya organizó ayer actividades, una carrera y conferencias dedicadas, en su mayoría, a la mujer.

Lleida

M. ROMERA

Es una evidencia que practicar deporte es saludable y altamente recomendable. Pero no todo vale y, en especial las mujeres, deben de tener cuidado con qué tipo de deporte practican y de qué manera. Y a ellas se dedicó ayer el Día de la Fisioterapia en Lleida. Alrededor de 200 personas participaron en la carrera solidaria en beneficio de la Fundació Esclerosi Múltiple de Lleida y decenas más en las actividades, talleres y conferencias que el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya organizó en los Camps Elisis.

Eva Hernando, vocal de la junta y miembro de la organización del Día Mundial, explicó ayer que en los últimos años ha habido un incremento del número de mujeres que practican deporte como, por ejemplo, el *running*. Pero, en



FOTO: Núria García / Los Camps Elisis acogieron los actos de la jornada

este sentido, Hernando, destacó la necesidad de conocer la condición física de cada mujer para saber cuáles pueden ser sus riesgos. Haber parido, tener la menopausia, tener cicatrices en el abdomen, realizar un entrenamiento intenso o coger peso, tener so-

brepeso o sufrir dolores en la parte baja de la espalda, pueden ser otros factores de alerta a tener en cuenta. Finalmente, Hernando habla del papel del fisioterapeuta para educar en la práctica del deporte y evitar lesiones del suelo pélvico de por vida.