



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Compte amb la roba ajustada

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol advertir –sense necessitat de causar cap mena d'alarma– de les conseqüències d'un ús abusiu de la roba ajustada. I és que l'ús excessiu d'aquest tipus de roba pot comportar problemes circulatoris com ara inflors o retorns venosos que poden afavorir l'aparició de varius o cel·lulitis. D'altra banda, també cal que prestem atenció a l'alçada a la qual ens cordem els pantalons o la faldilla. En aquest sentit, portar la roba molt cenyida limita el lliure moviment del maluc i la columna lumbar, cosa que pot generar dolors.

A més, en el cas de les dones, cal tenir una especial atenció amb la talla dels sostenidors. Aquesta vestimenta pot produir problemes respiratoris en dificultar el moviment fisiològic d'expansió costal i limitar una correcta respiració diafragmàtica. És per això que s'aconsella portar una talla correcta de sostenidors, ja que una d'inadequada pot provocar problemes a la columna dorsal i, fins i tot, dificultar la respiració.

La roba excessivament ajustada també pot obstaculitzar una correcta digestió en afavorir el reflux gàstric amb sensació d'acidesa. Fins i tot, l'ús de talles de roba inadequades pot ocasionar una disminució de la circulació sanguínia, cosa que genera un augment de la tensió ocular i de la tensió de la musculatura del coll.

També cal que tinguin en compte alguns consells aquells homes que han d'anar amb vestit i corbata, que poden patir una disminució de circulació sanguínia al cap, cosa que els pot ocasionar cefalees, dolors cervicals i del trapezi. En aquests casos cal intentar no dur excessivament cenyit ni el coll de la camisa ni la corbata, motiu pel qual és fonamental triar bé la talla del coll. Lògicament, en cas de sentir malestar, qualsevol exercici que augmenti la circulació sanguínia com ara caminar, fer estiraments o canviar de postura i moure's, sempre ajuda.

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

tech&natural

kyrocream

f'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy

www.kyrocream.com