



Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya

# Exercici i temperatura corporal

L'hivern i el fred sovint conviden algunes persones grans a sortir menys, quedar-se més a casa i, per tant, a una menor mobilitat. No és un problema sense importància, perquè la falta de moviment comporta menys força muscular, més rigidesa articular, pitjor circulació sanguínia, disminució de la nostra resistència a l'esforç i, en definitiva, vol dir que com menys ens moguem cada vegada ens costarà més. És un cercle viciós.

A més, el fet de no moure'ns també implica l'aparició de riscos i de patologies, com són la debilitat muscular, les inflamacions articulars i una major probabilitat de caigudes... I és que algunes persones grans creuen equivocadament que a menor mobilitat menor és el risc de caure. És una creença falsa, perquè la veritat és que, com menys et mou, més procliu ets a caure per falta de musculatura i reflexos, entre altres factors.

Tot i això, també ha de quedar clar que la falta de mobilitat és un problema tant a l'estiu com a l'hivern, faci fred o calor. Així que és fonamental mantenir una certa activitat física durant tot l'any.

En el cas de la gent gran, cal sumar-hi la necessitat de tenir una certa activitat física amb l'objectiu afegit de mantenir la temperatura corporal, perquè, a mesura que envellim, més li costa al nostre cos regular-la. Fins i tot les persones grans amb problemes de mobilitat poden fer exercicis senzills que els ajudaran a mantenir la temperatura corporal. Són tots aquells moviments que tenen a veure amb la mobilitat de cada dia i que estan relacionats amb caminar, pentinar-se, vestir-se o rentar-se... Així, per exemple, una persona gran que estigui al llit pot moure els turmells i les cames com si caminés, pot moure els braços com si es pentinés o pot tractar d'aixecar la cintura pelviana. Gràcies a exercicis quotidians d'aquest tipus s'aconsegueix activar la musculatura i el reg sanguini, de manera que el cos manté la seva temperatura corporal.

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