



Cuidem els cuidadors

En un món en què l'envelliment de la població és palpable, cada dia són més els cuidadors que tenen cura de persones grans. A banda dels centres de dia o residències geriàtriques, trobem cuidadors no professionals a moltes cases, on sovint es *treballa* amb molt bona voluntat però sense tenir en compte la importància d'una higiene postural adequada. I no hem de perdre mai de vista que una higiene postural correcta per part del cuidador també és imprescindible, perquè d'aquesta manera s'estalviaran possibles lesions i es podrà seguir cuidant de l'altre en millors condicions i al llarg de més temps.

No hem de perdre de vista, per tant, que la columna és el pilar central del nostre cos i que té unes funcions molt importants, entre les quals destaquen el sosteniment i moviment del cos, la protecció de la medul·la espinal i l'equilibri i manteniment de la postura vertical. És per aquest motiu que la cura de la nostra columna és de vital importància i cal que coneguem els factors de risc que la poden posar en perill.

Alguns d'aquests factors són les càrregues pesants durant llargs períodes de temps, el moviment repetit de flexió i extensió, els moviments de torsió amb càrregues i, generalment, una mala higiene postural en les activitats de la vida diària. També és important no recórrer a la força bruta a l'hora de moure una altra persona i, en fer-ho, no doblegar l'esquena.

De la mateixa manera, alguns consells per mantenir la bona higiene postural quan tenim cura d'una altra persona és que la subjectem prop del nostre cos, ja que l'esforç que fem és més gran com més gran és la distància entre nosaltres. També cal que ens assegurem que subjectem la persona de manera segura i sense produir-li dolor, i que no comencem cap moviment fins que no tinguem una bona estabilitat i una bona base de sustentació.

Tampoc no hem d'oblidar la importància de mantenir l'esquena recta i de flexionar els genolls, atès que d'aquesta manera distribuïrem l'esforç cap a la musculatura de les cames, que és més reforçada.

Finalment, és convenient que no girem ni inclinem l'esquena mentre fem la mobilització, i que ens guiem pel moviment natural del cos.

I és que cal mantenir-nos tan actius com sigui possible i en un bon estat de salut per poder cuidar millor les persones que tenim al nostre càrrec. La dieta i un mínim d'exercici físic ens ajuden a mantenir-nos sans i en forma.

Col·legi de Fisioterapeutes
de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyroccream
F'activa

