



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Compte amb les caigudes a casa

Fins al 75% de les caigudes que tenim es produeixen al propi domicili, amb el bany, la cuina i el dormitori com les habitacions on més se'n registren. Així mateix, l'estadística constata que les caigudes són la causa principal de patologies entre les persones majors de 65 anys i que el 90% dels ingressos hospitalaris a aquestes edats responen a fractures del coll del fèmur després de tenir una caiguda.

En conseqüència, allò que els fisioterapeutes recomanem és que s'adoptin mesures preventives per evitar aquest tipus de caigudes, com són la realització de programes dirigits d'exercicis i d'entrenament de la marxa per reeducar el gest tant en marxa lenta com en marxa ràpida, exercici excèntric, entrenament de l'equilibri, etc. Alhora, es desaconsellen aquelles activitats que obliguen a fer postures extremes, com pot ser el cas del ioga.

Cal afegir que diversos estudis constaten que, sovint, bona part dels hàbits que s'adopten en la infància són l'origen de moltes de les patologies musculoesquelètiques que es desenvolupen en l'edat adulta. És per aquest motiu que des de la fisioteràpia s'adverteix que hàbits tan quotidians com aixecar-se del llit o de la cadira i posar-se les sabates, són, en moltes ocasions, l'origen de molts problemes de salut si es fan de manera incorrecta.

Per exemple, els fisioterapeutes aconsellem que per aixecar-se del llit –una cosa que fem cada dia– primer cal posar-se de costat, per, seguidament, baixar els peus a terra i anar-nos incorporant de manera progressiva. Igualment, per aixecar-nos de les cadires o butaques, primer cal posar els glutis a la vora del seient i exercir la força motriu amb les cames, de manera que el cos ens segueixi fàcilment (com si les cames fessin de palanca). També cal tenir en compte que per aixecar pesos no cal flexionar l'esquena, sinó els genolls.

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

tech&natural
kyrocream

F'activa



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com