

## **Els perills de portar peces de roba massa ajustades**

*Título: Europa Espanya Català*

EP / MADRID

Els sostenidors o mitjons massa petits, cinturons molt atapeïts, camises i pantalons cenyits o sabates massa estretes formen part de la llarga llista de roba i complements que poden 'danyar' el nostre equilibri corporal.

Segons explica Manel Domingo, Degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, en ocasions l'origen de patologies físiques banals derivades del vestir no són fàcils de detectar en la consulta atès que els qui acudeixen ho fan moltes vegades amb roba diferent a la qual empren en el dia a dia per a la seva activitat laboral o esportiva.

"A més, el problema no són en realitat les peces en si sinó el teixit del que estan compostes que no les fan apropiades para determinades activitats laborals o d'oci. Si es van a emprar robes ajustades aquestes haurien de ser de teixits elàstics i transpirables per poder adaptar-se al cos i absorbir la suor", comenta Domingo.

Aquests són els problemes que les diferents peces de vestir poden originar si no es trien bé les talles i els teixits que les conformen:

### **Sostenidors**

Són dos aspectes els més importants a tenir en compte en l'ús d'aquesta peça de vestir: usar la talla correcta i que els tirants tinguin una amplària adequada. Si s'empra una talla més reduïda del convenient es limita la mobilitat i existeix una compressió muscular que impedeix la mobilitat i poder respirar bé atès que es restringeix l'expansió i retracció de la caixa toràcica.

A més, les tires ajustades i estretes exerceixen una pressió sobre la musculatura de la zona de l'espatlla i en concret en el múscul que dona mobilitat a l'espatlla.

"És ben visible quan hi ha un problema en aquest sentit perquè al treure el sostenidor és possible observar la marca del tirant i quan el problema ha ocasionat una reacomodació muscular i la marca es nota encara temps després de treure la peça, això vol dir que la situació és més greu. És important per això emprar sostenidors amb tires més amples que evitin la pressió i evitar dormir amb el sostenidor posat", comenta el fisioterapeuta.

Si a més la dona té una ocupació laboral en la qual ha de moure càrregues o realitza esport s'haurien d'utilitzar sostenidors especials, reforçats a la part inferior, tipus samarreta. "És comú entre les dones que corren que pugui presentar-se dolor en el pit per això és important emprar aquests sostenidors més adaptats a l'activitat encara que es perdi en l'estètica", assenyala Domingo.

### **Mitjons**

Si es marca la goma superior això pot donar problemes a persones amb un treball sedentari que passen moltes hores amb mobilitat reduïda ja que retarda la circulació. En els viatges llargs també cal emprar mitjons folgats, fins i tot hi ha companyies aèries que donen mitjons d'aquest tipus per millorar l'estat circulatori durant el viatge.

Triar els mitjons adequats també és clau a l'hora de realitzar esport ja que si el teixit no és el correcte els peus sofriran per un excés de sudoració i mala transpiració.

En la majoria dels casos cal evitar portar mitjons per dormir però existeixen casos en els quals s'empren per millorar la circulació. "Tendim a dormir amb molta roba i això impedeix que la pell s'expandeixi i transpiri. Per higiene, salut, per ventilar els teixits, el millor seria dormir amb poca roba, la qual cosa solucionaria els problemes que puguin crear-se durant el dia per portar peces massa ajustades", comenta l'especialista.

#### Camises cenyides

Impossibiliten obrir bé la caixa toràctica i oxigenar bé la sang al limitar la respiració. També limiten la mobilitat a l'hora de treballar amb càrregues. Quan els avantbraços es veuen pressionats per un teixit que no és elàstic la musculatura es veu limitada i perd potència perquè no es pot expandir i el múscul no pot desenvolupar tota la seva força i sofreix problemes d'irrigació sanguínia.

#### Pantalons atapeïts

Limita la mobilitat i impedeix que la musculatura es contregui i expandeixi com ho hauria de fer. Poden ocasionar problemes circulatoris i una mala ventilació si els teixits no estan ben preparats, donant problemes d'higiene i mala olor.

En el cas dels homes també podrien causar implicacions en la fertilitat ja que els pantalons massa atapeïts podrien alterar l'estat natural dels òrgans reproductius. La moda dels pantalons caiguts limita la mobilitat i si s'empren cinturons per sota del maluc les molèsties augmenten.

#### Calçat

Quan és massa ajustat genera deformitats en els dits dels peus i a nivell pràctic problemes d'equilibri perquè el peu no pot recaptar tota la informació del terreny sobre el qual trepitja, es perd la denominada informació propioceptiva. En aquests casos les caigudes poden ser més fàcils, la qual cosa en el cas de la gent gran pot ser més greu pel major risc de fractura, si a més s'empren en desplaçaments llargs els problemes tendeixen a augmentar.

#### Corbates

Si és possible, el fisioterapeuta recomana triar camises amb un coll prou ample perquè al cordar l'últim botó no es comprimeixi la part superior de la tràquea, la qual cosa porta a problemes de ventilació i irrigació. Domingo adverteix que quan s'està al volant és millor restar tibantor al nus de la corbata ja que pot impedir moure bé el coll per mirar a dreta i esquerra.