



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Mou-te contra el dolor

De tots són prou coneguts els beneficis que la pràctica d'una activitat esportiva regular té en el cos humà. A grans trets, els efectes positius sobre el nostre cos són ben diversos. Té un efecte protector vascular, fa minvar el risc de tenir infarts de miocardi, redueix la probabilitat de desenvolupar diabetis del tipus II, incrementa la densitat mineral òssia, redueix el risc de caigudes, fa baixar els nivells de colesterol, augmenta la capacitat pulmonar, millora la funció cognitiva tot disminuint el risc de patir demència i Alzheimer, presenta beneficis psicosocials (com ara ajudar a combatre la depressió i l'ansietat) i disminueix el dolor osteoarticular.

Aquest últim punt és d'una gran importància perquè un elevat percentatge de la població pateix dolor osteoarticular en algun moment de la seva vida a causa de l'artrosi, els problemes d'esquena...

Per intentar evitar l'aparició d'aquest tipus de dolor sempre és bo practicar la natació, perquè flexibilitza i tonifica la musculatura i augmenta la força i la resistència gradualment sense danyar les estructures. La marxa i el ciclisme també són recomanables, atès que redueixen la inflamació, eviten la rigidesa en les articulacions i milloren la flexibilitat i la força.

Quan patim dolor és molt important que tinguem en compte que cal que condicionem la intensitat, la durada i el tipus d'exercici a la nostra capacitat física, amb l'objectiu d'evitar possibles lesions. També cal que valorem que l'exercici s'ha de fer de manera regular i que s'han de deixar alguns dies de descans per tal que el nostre cos pugui recuperar-se.

També és important que ens estalviem els exercicis que ens provoquin molèsties i que evitem la ingesta d'analgèsics perquè, com que es percep menys dolor, acostumem a forçar el cos més del que seria recomanable.

Tot això sense oblidar que fer un bon escalfament i finalitzar l'activitat de manera correcta minimitza, en gran mesura, el risc de tenir lesions.

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

tech&natural
kyrocream
F'activa

Garantia



OUTBACK
KAROLYI PHARMACY LTD

www.kyrocream.com