



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

# La platja fa salut

Tothom ho repeteix com si fos un mantra: "L'aigua del mar i passejar per la platja és molt bo per a la salut"... I en aquest cas és veritat perquè, entre altres coses, la composició de l'aigua del mar proporciona efectes francament beneficiosos per al nostre cos i també per a la nostra pell.

Des d'aquest punt de vista, cal dir que l'aigua del mar és una molt bona aliada en processos de rehabilitació de certes lesions i, alhora, ho és també pel que fa a altres tipus d'alteracions del nostre cos. I és que la seva alta concentració en sals accelera els processos de cicatriçació de ferides i, al mateix temps, la pressió que exerceix el moviment natural de l'aigua sobre el nostre cos provoca que els líquids retinguts en un procés inflamatori, per exemple, circulin millor. Afegim-hi a tot plegat que si, a més, l'aigua està freda, acabarà produint un efecte analgèsic que ajuda a alleujar el dolor.

És així que el simple fet de remullar-se al mar i deixar-se endur pel moviment de les ones ens produeix un efecte relaxant a la musculatura de l'esquena i a les espatlles, que són zones del cos que tendeixen a sobrecarregar-se amb una certa facilitat. Si, a sobre, practiquem exercicis dins de l'aigua o hi nedem, enfortirem aquesta musculatura i ens previndrem de possibles lesions.

Pel que fa a caminar sobre la sorra de la platja, afavoreix l'enfortiment de la musculatura de les cames i l'estabilitat d'articulacions com ara el turmell. És per aquesta raó que és molt recomanable que hi passegem, amb l'objectiu d'estimular els receptors i activar els músculs estabilitzadors del turmell.

A banda, sempre que la nostra forma física ens ho permeti, a la platja hi podem dur a terme activitats més intenses com ara caminar mirant de vèncer la resistència de l'aigua; exercicis d'equilibri sobre la sorra; nedar a una intensitat alta; passejar amb una marxa ràpida o córrer per la sorra, així com fer estiraments musculars per recuperar la flexibilitat i millorar la mobilitat de les nostres articulacions.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)

tech&natural  
**kyroc**cream  
F'activa

Garantia



**OUTBACK**  
Natural Pharmacy

[www.kyroccream.com](http://www.kyroccream.com)