



## **Fisioteràpia i aire condicionat**

L'aire condicionat s'ha convertit en una constant quotidiana a les nostres vides, en arribar l'estiu i la calor. N'hi ha arreu, en habitatges particulars i en edificis públics i, sovint, l'utilitzem de manera poc reflexiva. Perquè el contrast d'ambients que ens proporciona comoditat també ens pot provocar, paradoxalment, malestar. És per aquesta raó que des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya advertim que no és convenient que l'aire condicionat entri directament en contacte amb determinades parts del cos, com són l'esquena o la cara, sobretot mentre dormim. És molt important que la musculatura no es refredi, cosa que passa quan l'aire li toca directament.

En aquest sentit, cal que sapiguem que el mecanisme de regulació natural del nostre cos ens porta a suar davant d'un excés de calor amb l'objectiu de refrigerar i preservar l'equilibri de la temperatura corporal. Passa, però, que l'entrada en joc de l'aire condicionat provoca que el cos no pugui adaptar-se com cal al contrast d'aquest ambient creat artificialment. Així doncs, la inadaptació a aquest excés de fred pot degenerar en una retracció de fibres musculars i provocar les "clàssiques" cervicàlgies o lumbàlgies "de temporada".

D'altra banda, la manca de neteja dels filtres dels aires condicionats també pot provocar problemes a les vies respiratòries, com són faringitis, el típics refredats i, fins i tot, problemes gastrointestinals.

Val a dir, a més, que a part de patir malestar per l'ús indegut de l'aire condicionat, l'estiu pot provocar cansament físic i mental, que ens fan més proclius a partir certes patologies, com són dolors musculars o migranyes. És per aquest motiu que des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya recomanem prevenció i, en cas de malestar, contactar amb un fisioterapeuta. Les tècniques que s'utilitzen en el cas d'una patologia derivada d'una exposició a l'aire condicionat acostumen ser, generalment, la massoteràpia i els estiraments musculars.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

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

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

tech&natural  
**kyrocream**  
F'activa

