

Las ‘enemigas’ lesiones

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, el Col·legi Professional de Fisioterapeutes de la Comunitat de Madrid, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes del País Basc, el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Navarra i el Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Galícia presentaron a finales del año pasado un vídeo en el que recomiendan realizar un estudio articular y muscular antes de empezar a hacer ejercicio. Los profesionales recomiendan «visitar a un fisioterapeuta para someterse a una valoración musculoesquelética que deter-

mine si estamos en condiciones óptimas o si es necesario algún tratamiento previo». Además podrán conocer la actividad deportiva más adecuada según el estado muscular y articular.

Según ambas especialistas «cuando realizamos ejercicio las principales lesiones son las musculoesqueléticas.

En muchas ocasiones debidas a la falta de progresión en el entrenamiento, calentamientos cortos, etc. Por eso es tan importante asesorarse con un profesional que te ayude a iniciarte y evolucionar».

