



# Cuidar també les cuidadores

L'afirmació que sustenta la columna d'avui navega entre l'obvietat i la paradoxa. L'envelliment de la població és una realitat i cada dia són més les persones que han de tenir cura de gent gran a casa seva, fet pel qual resulta indispensable cuidar també les cuidadores. Per elles mateixes i perquè fer-ho és, sempre, en benefici dels malalts.

Per això aquest mes de novembre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya dedica el vídeo consell de la seva campanya *12 mesos, 12 consells de salut* (podeu veure'l a [www.fisiotv.cat](http://www.fisiotv.cat)) en aquest tema, i per això en parlem aquí.

És un fet que molt sovint estem parlant de cuidadores no professionals, de persones que han de tenir cura dels seus pares grans o dels avis i que desconeixen la importància del que en fisioteràpia s'anomena una higiene postural adequada, cosa que podria acabar repercutint negativament en el malalt.

En aquest cas, com diem sempre: consultar un fisioterapeuta de confiança ens donarà pautes a seguir. Per cuidar-los millor i per cuidar-nos.

Cal conèixer, per exemple, els factors de risc que poden posar en perill la columna vertebral, que és el pilar central del nostre cos. Cal saber també com manejar càrregues pesades correctament o com aixecar una persona sense prendre mal: mantindrem sempre l'esquena recta i flexionarem els genolls per aprofitar la força de la musculatura de les cames.

I sobretot, recordar que no s'ha de recórrer mai a la força bruta per moure una persona. S'ha de moure amb cura, mantenint-la a prop del cos, tenint l'esquena recta i buscant una bona estabilitat, obrint bé les cames si cal.

Per acabar, així com s'ha de cuidar l'alimentació i la medicació (si n'hi ha) de les persones grans, les cuidadores també s'han de mantenir en bon estat de salut. Per fer-ho, també hi insistim sempre, hi ha tres camins: una dieta equilibrada, un bon descans i una rutina d'exercici físic; menjar bé, reposar bé a les nits i mantenir-se actiu.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

tech&notural  
**kyrocream**  
F'activa

Garantia



**OUTBACK**  
Nature's Pharmacy, SL

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