



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Fisioteràpia i cor

La fisioteràpia pot ajudar a combatre les malalties cardiovasculars. Parlem d'aquelles malalties que afecten el nostre cor i el nostre sistema circulatori: hipertensió arterial, accident vascular cerebral, etc. I és que reparar de manera adequada el nostre cos amb exercici aeròbic –de manera que reforci la nostra musculatura– i el treball de prevenció amb el fisioterapeuta pot contribuir a la prevenció d'aquestes malalties, la seva simptomatologia i, fins i tot, les seqüeles que se'n deriven.

La hipertensió arterial comporta un risc per a la nostra salut i en molts casos és la responsable d'un possible accident cerebrovascular o d'un infart cardíac. L'exercici físic pot ajudar a controlar la tensió arterial i, per tant, a disminuir la possibilitat de tenir una malaltia cardíaca. L'exercici també produeix un seguit de modificacions i canvis a diferents òrgans (cor, pulmons, musculatura...) i aquestes modificacions resulten molt beneficioses per als potencials pacients cardíacs, ja que milloren la seva qualitat de vida.

Un estil de vida físicament actiu, que fugi del sedentarisme, millora el funcionament del sistema cardiovascular i millora aspectes com el sobrepès, la hipertensió arterial i la hipercolesterolèmia, i contribueix, a més, a augmentar el bon estat físic i mental de la persona.

Un bon exercici accessible a tothom és caminar; amb una passejada de trenta minuts diaris a un pas moderat podríem reduir el risc de tenir un accident cerebrovascular, tenint molt en compte, però, que el més important és la regularitat i la constància a l'hora de fer qualsevol activitat física per obtenir beneficis saludables.

El fisioterapeuta, com a professional de la salut, pot treballar juntament amb el pacient fent una programació d'activitat física controlada amb exercicis terapèutics dirigits a prevenir la malaltia, tractar els símptomes si ja està instaurada i recuperar els possibles efectes generats en el cas d'haver-la patit.

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

tech¬ural
kyrocream
Factiva

Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy, Ltd

www.kyrocream.com