

## Col·legis de fisioterapeutes recomanen als perruquers fer estiraments diaris

Els col·legis professionals de fisioterapeutes de Catalunya, Madrid, el País Basc, Navarra i Galícia han recomanat als professionals de la perruqueria que facin estiraments diaris, utilitzin un calçat adequat i tallin el cabell asseguts per evitar lesions, ha explicat el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya en un comunicat aquest dimecres.

BARCELONA, 22 (EUROPA PRESS)

Els col·legis professionals de fisioterapeutes de Catalunya, Madrid, el País Basc, Navarra i Galícia han recomanat als professionals de la perruqueria que facin estiraments diaris, utilitzin un calçat adequat i tallin el cabell asseguts per evitar lesions, ha explicat el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya en un comunicat aquest dimecres.

La campanya '12 mesos, 12 consells de salut' dedica el mes de febrer als perruquers, que passen llargues jornades dempeus, amb els braços elevats durant molt temps mentre fan servir diferents instruments, la qual cosa provoca que amb el temps apareguin dolors d'esquena, colzes i canyells.

En la majoria de casos es tracta de sobrecàrregues musculars i tendinopaties, i han recomanat seguir un pla d'exercicis terapèutics per estabilitzar i reforçar la musculatura de l'esquena per prevenir-les.