



## Fisioteràpia, perruqueria i altres oficis

Les tasques quotidianes pròpies de cada professió impliquen una sèrie de moviments, esforços o postures repetitives que, amb el temps, poden comportar lesions. També passa en feines que requereixen estar molt temps dempeus, com és el cas de les dependents, els cambrers, els operaris, els perruquers, etc.

El cas dels perruquers és un bon exemple d'això que diem, ja que passen llargues jornades treballant dempeus, sense parar de bellugar els braços, que mantenen elevats durant molt de temps amb el maneig d'aparells i instruments com ara l'assegador, el raspall i les tisores. Això provoca que amb el temps apareguin dolors a l'esquena, espatlles, colzes i canells (sobrecàrregues musculars i tendinopaties, en la majoria de casos).

Els fisioterapeutes, per exemple, aconsellen que els perruquers –en el seu dia a dia– mantinguin l'esquena ben recta en tot moment i que dobleguin els genolls en comptes d'inclinar-se cap endavant. Fins i tot s'aconsella que, quan sigui possible (com pot ser a l'hora de tallar els cabells a la zona del clatell), el professional sigui en cadires o tamborets amb l'altura regulable.

De la mateixa manera, des de la fisioteràpia es proposen un seguit d'indicacions per evitar possibles lesions pel fet d'estar molt de temps dempeus. Són les següents:

- Evita estar en una mateixa posició durant molt temps seguit.
- Si estàs parat, tingues una banqueta per poder posar un peu i l'altre, alternativament, al damunt; així relaxaràs la zona lumbar.
- Quan agafis coses de terra, flexiona els genolls.
- Acompanya el moviment amb la mirada per afavorir la feina de la musculatura que fas servir.
- Porta roba còmoda i que no estrenyi per poder afavorir la circulació sanguínia.
- Utilitza un calçat còmode i que s'adapti bé als peus.
- Realitza activitat física un mínim de tres vegades a la setmana per tal de tenir el cos a punt i sa.
- Realitza un bon descans nocturn.
- Mantingues una alimentació equilibrada.

I no oblidis visitar el teu fisioterapeuta perquè controli el teu estat físic i et recomani exercicis per enfortir el cos.

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



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