



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

# Fisioteràpia i prevenció

Qui més qui menys sap que quan pateix mal d'esquena o dolor a les cames, la intervenció del fisioterapeuta li pot ser d'utilitat. De la mateixa manera, sabem que el fisioterapeuta ens fa servei en el moment de mobilitzar el colze que ens hem trencat o començar a activar la pròtesi de maluc que ens ha de permetre tornar a caminar. En conseqüència, acostumem a limitar la fisioteràpia a determinades lesions, intervencions quirúrgiques i moments crítics, com si fos tan sols un últim recurs quan ja no hi ha més remei.

El que no tothom sap, però, és tot allò que la fisioteràpia pot fer en el terreny de la prevenció, com una molt bona eina per evitar que ens fem mal o patim una lesió, sigui quina sigui la nostra edat.

Per exemple, des de la fisioteràpia es treballa en la prevenció de les caigudes i el manteniment de l'equilibri, així com evitant el sedentarisme de les persones grans. La fisioteràpia també s'ocupa de la prevenció de males postures per a l'esquena i els bons hàbits posturals dels infants, tant a escola com a casa; prevenint lesions en les cadenes de muntatge de les fàbriques; davant les males postures amb els ordinadors i els mòbils... La fisioteràpia també ens ajuda a prevenir lesions mentre dormim, tot indicant-nos quina és la millor posició per fer-ho. Sense oblidar que també ensenya els esportistes a prevenir possibles lesions musculars, convidant-los a fer bons estiraments i recomanant-los quins exercicis són els més indicats per enfortir aquella musculatura tocada o que no està ben tonificada. Per tant, i vist el que fa la fisioteràpia en la prevenció de la salut, realment val la pena invertir en anar a veure el fisioterapeuta per tal que ens indiqui quins són els exercicis, les postures i els moviments adequats per al nostre estat físic i per allò que vulguem fer.

No cal esperar a tenir dolor o patir una lesió per anar al fisioterapeuta. Així que us recomanem que ho feu com més aviat millor, molt abans que us passi res, per tal d'evitar possibles lesions.

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

tech&natural  
**kyrocream**  
*f'activa*



Garantia



**OUTBACK**  
Nature's Pharmacy, s.l.

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