



Consells per als cuidadors

En un món on l'envelliment de la població és palpable, cada dia són més els cuidadors que tenen cura de persones grans. Són cuidadors no professionals que, sovint, desconeixen la importància d'una higiene postural adequada. I és que conèixer les postures correctes és imprescindible per evitar lesions al cuidador i d'aquesta manera poder atendre millor el malalt durant més temps.

El primer que cal tenir en compte és que la columna vertebral és el pilar central del nostre cos i, per tant, cal que coneguem els factors de risc que poden posar-la en perill. Per exemple, són factors de risc el maneig de càrregues pesades durant llargs períodes de temps, el moviment repetit de flexió i extensió i els moviments de torsió amb càrregues.

Per tant, és necessari tenir en compte alguns consells per mantenir la bona higiene postural quan tenim cura d'una altra persona. Per exemple, cal que la subjectem prop del nostre cos, ja que l'esforç que fem és més gran com més distància hi ha entre nosaltres. També cal que ens assegurem que subjectem la persona de manera segura i sense produir-li dolor, i que no comencem cap moviment fins que no tinguem una bona estabilitat i una bona base de sustentació.

Tampoc no hem d'oblidar la importància de mantenir l'esquena recta i de flexionar els genolls, atès que d'aquesta manera distribuïrem l'esforç cap a la musculatura de les cames, que és més reforçada.

Finalment, és convenient que no girem ni inclinem l'esquena mentre fem la mobilització i que ens guiem pel moviment natural del cos.

I és que cal mantenir-nos tan actius com sigui possible i en un bon estat de salut per poder cuidar millor les persones al nostre càrrec. La dieta i un mínim d'exercici físic ens ajuden a mantenir-nos sans i en forma.

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

tech&natural

kyrocream

F'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy

www.kyrocream.com