



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Coses que fem cada dia i que cal fer bé

En llit propi o aliè. A casa o en un hotel. En un matalàs de dos per dos o en un sofà. Més o menys profundament i més o menys hores... Però tots dormim cada dia. Per tant, resulta necessari observar una mínima higiene postural a l'hora d'aixecar-nos: només que executem bé aquest moviment diari, només amb això, ja ens estarem estalviant mals majors. I és que una de les principals fonts d'accidents domèstics són les caigudes, sobretot a la tercera edat. I un motiu de caiguda són els mals hàbits posturals.

Aixecar-se del llit o de la cadira, posar-nos les sabates, desplaçar pesos o portar el carretó d'anar a comprar. Coses que fem cada dia i que cal fer bé. Per això des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya hem fet un petit videoconsell titulat *Com aixecar-se de forma segura?*, que podeu veure al nostre canal Fisiotv.cat i que tot seguit us resumim.

Per exemple, obtenir un 10 en l'exercici d'aixecar-nos del llit no és tan difícil. Primer ens estirarem de costat i, llavors sí, podem començar a posar els peus a terra i anar-nos incorporant progressivament. Així evitarem forçar l'esquena i els marejos sobtats i innecessaris.

Per aixecar-nos de la cadira o de la butaca, en primer lloc, acostarem els glutis a la vora, amb l'esquena recta. Tot seguit farem la força motriu amb les cames: el cos ens seguirà fàcilment, com si les cames fessin de palanca.

Aixecar pesos és una altra acció quotidiana que ens pot desequilibrar o fer mal a l'esquena. Cal tenir-la recta i fer la força amb les cames, flexionant bé els genolls.

El carretó de la compra el portarem, sempre que ens sigui possible, davant del cos, empenyent-lo amb les dues mans, i no arrossegant-lo darrere nostre. I ens calçarem sempre asseguts, mai drets fent equilibris a peu coix.

Tot plegat són petits gestos que no us costarà d'adoptar. Proveu-ho, no és difícil: els vostres genolls, la vostra esquena i les vostres espatlles us ho agrairan. I evitareu caigudes.

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

tech¬urat
kyrocream
F'activa

Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy, LLC

www.kyrocream.com