



Estàtues, cambrers, hostesses

Estar dret i quiet passa factura. Dependents, hostes, cambrers, homes o dones anunci, operaris, discjòqueis, caixers, agents de trànsit, perruquers, mestres, estàtues humanes, soldats que fan guàrdia, porters de discoteca, espantaocells. Són feines que es fan dempeus i molt sovint de forma hieràtica.

Si ara que, passades les vacances, us reincorporeu a la vida laboral i teniu alguna d'aquestes ocupacions, potser us interessarà aquesta sèrie de consells d'avui per evitar possibles lesions, que hem resumit del videoconsell que teniu disponible al nostre canal FisioTV.cat, titulat *Prevenició en el treball dempeus*.

El primer seria, sempre que sigui possible, evitar estar en una mateixa posició molt de temps seguit. Caminar una mica, encara que sigui uns metres; moure's, flexionar els genolls, qualsevol moviment que eviti la immobilitat serà benvingut.

Si heu d'estar palplantats en algun punt, també ajudaria que tinguéssiu una banqueta, un petit calaix o una vorera, per anar-hi posant ara un peu ara l'altre, ja que aquest moviment relaxa la zona lumbar.

Així mateix, no ens cansarem de repetir-ho: si heu d'agafar coses de terra, feu-ho amb l'esquena recta, sense arquejar-la, flexioneu els genolls i acompanyeu el moviment amb la mirada per afavorir el treball de la musculatura implicada.

Si porteu safata, no la carregueu gaire i no la porteu sempre al mateix braç. Costa poc anar canviant i així evitareu tenir un braç de tennista i l'altre escanyolit o sobreçarregar-vos la musculatura. Si heu d'agafar objectes que estiguin elevats, utilitzeu escales (eviteu posar-vos de puntetes, i, si us hi poseu, feu-ho tan poca estona com sigui possible).

Porteu roba còmoda i que no estrenyi, per afavorir la circulació sanguínia. Utilitzeu un calçat que s'emmotlli bé al peu. Feu exercici físic un mínim de tres vegades a la setmana per tenir el cos a punt i sa. Mantingueu una alimentació equilibrada. I realitzeu un bon descans nocturn.

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

tech&natural
kyrocream
f'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy, s.l.

www.kyrocream.com