



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

Higiene postural a la perruqueria

Acostumen a tenir una emissora de ràdio preferida, el més habitual sol ser una que posi música comercial en un bucle infinit. Però també n'hi ha que sintonitzen emissores de música disco, rock, clàssica, flamenc... Depèn molt de l'amo o la mestressa del local, però fins i tot n'hi ha que són més de posar tertúlies polítiques o esportives. Val a dir, també, que normalment posen allò que creuen que agradarà més a la seva clientela. I ben fet que fan.

En qualsevol cas, sintonitzin l'emissora que sintonitzin, totes les perruqueries compleixen dos requisits indispensables. Sempre tenen un grapat de revistes del cor a sobre d'una taula baixa i algun còmic per a la canalla, ben a mà, i persones treballant-hi que passen massa temps dretes. I aquí és on anem.

Els perruquers i les perruqueres passen moltes hores dempeus i sense parar de moure els braços, que mantenen aixecats i manipulant objectes com l'assecador, la pinta, la fulla d'afaitar o les tisores: txec-txec, txec-txec...

Tot plegat, amb el temps, pot comportar dolor a l'esquena, les espatlles, els colzes i els canells, que solen ser sobrecàrregues musculars i tendinopaties. Quan es pateixen aquestes molèsties, és important visitar el fisioterapeuta perquè ens en pugui diagnosticar exactament el tipus i el tractament: no perdem el temps, si ens passa.

Per alleujar-nos el dolor i recuperar la zona, el fisioterapeuta podrà aplicar-nos teràpia manual, electròlisi o electroteràpia. També podrà establir un pla d'estiraments diaris i exercicis terapèutics per estabilitzar-nos i reforçar-nos la musculatura de l'esquena. I potser així evitarem aquests mals majors, típics de l'ofici.

Un professional qualificat ens podrà aconsellar també sobre quin tipus de calçat i quines postures s'han d'evitar (o d'adoptar) per no patir sobrecàrregues durant l'exercici de la professió.

I després, que cadascú triï l'emissora, la música o la tertúlia que més gràcia li faci.

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