



Els cinc sentits, a la llar

I si resulta que tenim l'enemic dins de casa? I si el perill és el nostre llit? No dins del llit, el llit en si. O els fogons de la cuina? O els vidres de les finestres per les quals mirem quin dia fa des del sofà? Aclarim-ho.

Hi ha tasques rutinàries com ara fer-nos el llit, cuinar o netejar els vidres, que poden desencadenar problemes a nivell articular, tendinós, lligamentós i muscular, ja sigui per mala execució o per excés de moviments repetitius. I cal anar amb compte.

Per això el vídeo corresponent al mes de gener de la campanya *12 mesos, 12 consells de salut* del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, està destinat a prevenir les lesions musculoesquelètiques en les tasques de la llar. Podeu veure'l al nostre lloc web.

Mantenir una postura correcta, tenir en compte l'excés de repeticions i fer servir els accessoris idonis, resulta fonamental per evitar lesions. Són consells obvis però que sovint oblidem, quan escombrem, netegem vidres o aixequem pesos a la llar. Feines que ens poden provocar traumatismes en braços, cames, mans i esquena, perquè impliquen una càrrega molt pesada per a l'aparell locomotor.

Els fisioterapeutes volem recordar-vos també que són els nens i la gent gran els més vulnerables. Lumbàlgia, síndrome de túnel carpià, epicondilitis: ho podem evitar amb una bona higiene postural.

Mentre freguem plats o planxem, per exemple, és aconsellable posar a terra un suport d'uns 10 centímetres que ens permeti, ara l'un ara l'altre, anar canviant el peu alçat per no sobrecarregar la columna. Quan freguem el terra, cal que la longitud del pal de fregar sigui l'adient, la que nos ens obligui a inclinar-nos. Si posem una rentadora, és millor seure a terra directament. Per recollir coses de terra, flexionarem els genolls.

A vegades, no hi ha res com el sentit comú i fer la feina sent-ne plenament conscients, sense despistar-nos pensant en altres coses, sense relliscar.

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

tech&natural
kyrocream
F'activa

Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy, srl

www.kyrocream.com