



# Compte amb l'equipatge

Com diu el personatge de Jules en una de les escenes de Pulp Fiction: "Hauríem d'haver portat escopetes retallades, per a aquest tipus de feina." I és que cada cosa que fem requereix l'eina adequada i no cap altra. Per això, i deixem ja tranquil en Tarantino, si hem de viatjar cal que tinguem molt clar quin tipus d'equipatge és el més adient per a nosaltres, segons les coses que ens vulguem endur, els mitjans de transport que haguem d'usar, el lloc on anem i la nostra condició física.

Pel que fa a maletes, per exemple, les adequades són les que tenen quatre rodes, que podem dur lliscant al nostre costat. En canvi les de dues rodes comporten més pes per estirar i, segons la mida, podrien provocar-nos lesions, sobrecàrregues, tant a l'espatlla com al colze.

Atenció també a l'hora de col·locar maletes, bosses o qualsevol altra cosa que decidim carretejar, dins del maleter del cotxe o dels compartiments del tren o de l'avió. Són accions que comporten carregar i elevar diversos pesos i volums a diverses altures i podrien acabar causant-nos mal d'esquena o d'espatlles. Per evitar-ho, aixecarem els embalums de terra mantenint-los tan a prop del cos com sigui possible, flexionant genolls i en una obertura de braços que no superi els trenta-cinc graus sobre el pla frontal.

I no cal fer-se el valent, si ens cal l'ajuda d'algú, la demanem. Les nostres espatlles, zona lumbar i coll ens ho agrairan.

Si practiquem el turisme de motxilla, cal vetllar perquè la mida sigui l'adequada i perquè se'ns acobli correctament a l'esquena, regulant bé les corretges. Seria interessant també cordar-nos-la a la cintura per evitar que es bellugui i ens perjudiqui espatlles o esquena. Així mateix, la longitud adequada de les corretges evitarà que, en carregar-nos o descarregar-nos la motxilla, ens fem mal rotant excessivament coll o espatlles.

I com sempre diem, davant del dubte, consulteu el vostre fisioterapeuta.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

tech&noturot  
**kyrocream**  
F'activa

Garantia



**OUTBACK**  
Nature's Pharmacy, sl

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)