



Tallar l'estrès d'arrel, movent-nos

L'estrès és una activació psicofisiològica que, mantinguda en el temps, pot arribar a esgotar les nostres reserves. Ens debilita, vaja. Ens fa més febles i més vulnerables a les malalties i augmenta, així, les possibilitats que tenim de tenir petits accidents i de lesionar-nos.

O no us ha passat mai allò d'anar tan atabalats que tot el dia aneu topant amb objectes diversos, sofàs, portes, i fent-vos mal, perquè aneu nerviosos per voler anar massa de pressa? L'estrès ens desconcentra. I hi ha més coses.

Per exemple, tics adquirits arran d'episodis d'estrès, com ara fer-se petar les articulacions, que poden provocar-nos importants lesions a llarg termini i, fins i tot, dolor crònic. Altres conseqüències de l'estrès poden ser la pèrdua de cabell o de la gana, així com problemes digestius, taquicàrdies, crisis d'ansietat. Res de bo, ja ho veieu. Precisament per això, l'estrès, com més lluny, millor.

Els fisioterapeutes ens poden ajudar a atenuar-lo, i també a prevenir-lo. Només cal, com sempre diem, posar-se a les seves mans, consultar-los.

Aquests professionals sanitaris informaran el pacient sobre el procés de recuperació, tot fomentant la seva participació en el plantejament d'objectius del tractament; li oferiran estratègies per controlar determinades situacions estressants, i educaran els seus hàbits posturals per evitar dolors i lesions musculars i articulars.

Al mateix temps, també aconsellaran al pacient activitat física, moderada però diària, com pot ser caminar, nedar, pedalar o fer ioga o Pilates, per posar només alguns exemples d'activitats que ens ajuden a alliberar endorfines de la millor manera possible, alhora que ens mantenen forts, àgils i desperts.

Que un lector assidu a aquestes columnes potser ens dirà: nois, que pesats amb l'activitat física, no? Però és que no serem mai prou pesats: mentre quedi un lector sedentari, que encara no hagi descobert els avantatges de moure's, hi insistirem.

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