



Amb compte amb la roba cenyida

Anar cenyits, anar marcant, anar ben presos: hi ha dies que ens ve de gust i triem aquells pantalons que se'ns arrapen tant o aquells que són tan baixos de cintura. I està bé, perquè tot ajuda a viure, que deien els avis, però hem d'anar amb compte: si-guem homes o dones, la roba que portem al llarg de l'any (ja sigui la d'abric a l'hivern o la d'anar més frescos a l'estiu) ha de ser de la talla adequada a la nostra complexió física si no volem prendre mal.

Déu n'hi do si ens ha quedat alarmista, aquest primer paràgraf. Però ens explicarem i tot quedarà entès. Comencem parlant de la zona lumbopelviàna, que és una de les dues especialment sensibles.

Cal prestar atenció a l'alçada a la qual ens cordem els pantalons o la faldilla a la cintura. Si ho fem just per sobre dels malucs (la cintura pelviàna) anirem massa cenyits i això ens limitarà el lliure moviment dels malucs i de la columna lumbar quan caminem, quan seguem, quan ens aixequem o quan fem qualsevol altra activitat esportiva o lúdica. Tot plegat podria comportar processos dolorosos i patològics en aquesta regió i, a la llarga, seriosos problemes en altres zones del cos.

Un altre punt a tenir en compte són les espatlles i la zona interescapular i, en aquest cas, qui ha vigilar més són les dones: no convé fer servir un sostenidor de talla menor a la necessària, perquè produïrem una compressió en el tòrax i limitarem els moviments respiratoris tot bloquejant la columna dorsal.

A més, els tirants dels sostenidors produeixen una pressió constant amb fricció sobre el múscul trapezi i angular de l'escàpula, que activa un seguit de punts gallet que poden comportar mal de cap, dolor a l'espatlla i limitar-nos el moviment.

Finalment, cal anar amb compte amb les cames: si ens posem pantalons massa cenyits entorpim la circulació de la sang i això, a curt termini, limita la nostra capacitat de moviments i, a llarg termini, pot acabar provocant-nos varius i dolor a les cames.

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

tech&natural
kyrocream
F'activa

