



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Bon moment per fer exercici terapèutic

Sempre és bon moment per a l'activitat física, no ens cansarem de repetir-ho. Suarem, tonificarem, farem treballar el cor, ens mantindrem en forma, però atenció: si apareixen patologies o algun tipus de dolor, el millor que podem fer és consultar el nostre fisioterapeuta de confiança. Perquè no tot s'hi val, i encara menys, tolerar el dolor.

El dolor pot ser causat per postures inadequades, que adoptem quan treballem, quan reposem o quan fem exercici. També pot passar que potenciem només certes zones del cos, com en el cas, molt estès, de qui s'esforça a tonificar la musculatura abdominal oblidant-se del necessari equilibri que ha d'existir entre aquesta i la musculatura de l'esquena.

En molts casos, després d'una completa exploració i valoració, el fisioterapeuta prescriurà exercici terapèutic, que ajudarà a millorar la salut del pacient. Però què és l'exercici terapèutic?

L'activitat física ha esdevingut una teràpia fonamental per poder abordar la majoria de les malalties tractades pels fisioterapeutes. Així, l'exercici terapèutic no és tant una taula d'exercicis o d'estiraments sense fi, sinó més aviat una sèrie d'exercicis accessibles i adaptats a cada cas, a cada persona, segons la lesió, el símptoma que presenti i les seves necessitats.

L'exercici terapèutic només pot ser prescrit i supervisat pel fisioterapeuta, que, com a professional sanitari amb qualificació i capacitació per fer-ho, buscarà sempre les millors estratègies per ajudar cada pacient a restablir el seu moviment normal (la funció completa) i, en definitiva, a recuperar la seva salut.

S'acosta el final de l'estiu, la tornada a la feina i la rutina i, qui sap, potser també al dolor. Costa ben poc consultar un fisioterapeuta i provar-ho: moltes patologies responen bé a l'exercici terapèutic i s'evita que el dolor es mantingui en el temps i condicioni la nostra qualitat de vida.

Moure's és salut. Consulteu el vostre fisioterapeuta!

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