



Fisioterapeutas recomiendan mantenerse activos durante el confinamiento

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha elaborado una serie de recomendaciones para mantenerse activos en el domicilio para "no perder las capacidades previas al confinamiento", no afecte a la forma física y no aparezcan problemas articulares, musculares, respiratorios y circulatorios.

16/3/2020 - 12:58

BARCELONA, 16 (EUROPA PRESS)

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha elaborado una serie de recomendaciones para mantenerse activos en el domicilio para "no perder las capacidades previas al confinamiento", no afecte a la forma física y no aparezcan problemas articulares, musculares, respiratorios y circulatorios.

En un comunicado, ha recomendado no prolongar más de lo habitual el tiempo en la cama, hidratarse bien y ajustar la dieta, establecer un programa de ejercicio ajustado a las posibilidades de cada uno, mover los pies cuando se está sentado y hacer el ejercicio de levantarse y sentarse en una silla 15 o 20 veces seguidas.

También recomiendan caminar durante cinco minutos cada hora, hacer flexiones en la pared para mantener el tono muscular, mantenerse activo si se practica pilates o yoga, bailar y el uso de bandas elásticas, bicicletas estáticas, cintas de marcha o 'steps'.