

Sección: Sociedad SANIDAD
28/04/2020

CATALUNYA.-Los fisioterapeutas recomiendan hacer ejercicio de bajo impacto para combatir la artrosis

BARCELONA, 28 (EUROPA PRESS)

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha recordado la importancia de realizar ejercicio con alternativas de bajo impacto para combatir la artrosis en las rodillas, en el marco de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que aborda la importancia del ejercicio y la fisioterapia en esta dolencia articular.

"Realizar ejercicio, mantenerse en el peso adecuado y acudir al fisioterapeuta si hay dolor o lesión, son algunas de las claves para hacer frente a la artrosis", ha indicado en un comunicado este martes el Col·legi de Fisioterapeutes, que comparte la campaña de consejos con los colegios profesionales del País Vasco, Navarra, la Comunidad Valenciana, Galicia, Madrid y Cantabria.

La artrosis, explican los expertos, afecta a más del 43% de la población mayor de cuarenta años, aunque no siempre se manifiesta con dolor articular; y es una enfermedad que se produce de forma común por el paso de los años y que se puede ver agravada "por factores muy presentes hoy en día como la falta de descanso, el estrés, la obesidad, la debilidad muscular o, incluso, los pensamientos negativos sobre la lesión".