



Neus Hidalgo, de 30 anys, la setmana passada al seu centre de fisioteràpia, amb la indumentària i alguns dels elements de protecció que utilitza

GRISelda ESCRIGAS

deixem 20 minuts perquè no coincideixin a la sala d'espera, per ventilar i desinfectar bé la sala i la llitera." Dels cinc treballadors del centre, de moment es van combinant la feina per coincidir-hi com a màxim dos.

LESIONS DERIVADES DEL CONFINAMENT

De moment, el centre ha reobert amb una tercera part de la clientela habitual. "Part de la gent no ve perquè té por, però la majoria és per assumptes logístics, sobretot per cuidar els nens." Neus Hidalgo assegura que la situació del confinament està traduint-se, en molts casos, en lesions que es tracten amb fisioteràpia. "La majoria de gent que demana hora és perquè fa teletreball moltes hores i potser no utilitza una cadira adequada; també hi ha gent que té problemes emocionals, relacionats amb les tensions i l'angoixa, que automàticament repercuteixen en dolors musculars."

Per evitar algunes d'aquestes lesions, la fisioterapeuta calderina recomana l'activitat física a casa, però amb control. "La gent que teletreballa i s'està moltes hores a l'ordinador s'hauria de posar un rellotge i cada hora aixecar-se de la cadira cinc minuts, i si tenen escales a casa, pujar i baixar. D'altra banda, si es vol fer esport el millor és una sessió a distància amb un monitor que ens pugui veure i corregir; ens trobem que hi ha gent que fa rutines d'exercicis de YouTube, però hi ha moviments que no fan bé i això els porta problemes."

En mans segures

La fisioterapeuta Neus Hidalgo, de Caldes, desplega un complet protocol per garantir la seguretat pròpia i la dels pacients en una activitat que requereix contacte directe

Caldes de Montbui

R.S. La fisioteràpia implica contacte físic directe entre els professionals i els pacients i, per tant, és impossible de practicar amb la distància de seguretat. Tot i així, és un servei essencial perquè moltes persones tenen lesi-

ons que exigeixen atenció i d'altres n'estan generant de noves arran del confinament. Per això, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha establert uns protocols de seguretat que tots els professionals del sector han d'aplicar rigorosament. Entre ells, Neus Hidalgo, de Caldes, que va reprendre dilluns passat

la feina al centre Fisioteràpia Osteopatia MN.

"Com que la distància de seguretat és impossible, el que fem és protegir-nos. Anem amb màniga llarga i doble guant, que canviem després de cada persona. També portem mascareta i unes ulleres grosses com les dels soldadors, que ens

tapen una part de la cara. A més, les sabates de treballar estan esterilitzades i només les fem servir per la feina", explica. Els pacients també han de seguir el seu protocol. "Han de venir amb mascareta i guants i abans que entrin se'ls donen uns peücs per posar sobre les sabates. A més, entre pacient i pacient

Compartim experiències i idees!



Si tens entre **8 i 14 anys**, fes-nos arribar els teus escrits per explicar què fas aquests dies a casa.



En farem una selecció i els publicarem a **El 9 + petit** del 29-5-20.



Teniu temps d'enviar-los a: **marketing@vic.el9nou.com** fins al 25-5-20. Penseu a posar-nos el vostre nom, cognoms i la població.

Caldes preveu reobrir el mercat setmanal el 12 de maig

Caldes de Montbui

R.S. L'Ajuntament de Caldes preveu reobrir el mercat dels dimarts el proper 12 de maig. Ho va explicar l'alcalde, Isidre Pineda, dijous en roda de premsa, si bé va subratllar que de moment només és una previsió i que tot anirà en funció de l'evolució de la pandèmia i el que estableixin les autoritats.

El pla del consistori suposa començar la reobertura només amb les parades de fruita i verdura, per a la qual cosa previsiblement caldrà ocupar una part de l'avinguda Pi i Margall. "Caldrà encabir les mateixes parades en més espai", va apuntar l'alcalde. Si l'experiència és

satisfactòria, en les setmanes posteriors s'incorporaran les parades de roba.

D'altra banda, Isidre Pineda va explicar que la setmana passada va tornar a la feina la brigada de jardineria i obres, per realitzar tasques de manteniment i millora d'equipaments i espais públics. Així mateix, aquesta setmana també tornarà a posar-se en funcionament la deixalleria i el servei setmanal de recollida de mobles. En darrer terme, aquest dilluns, l'Ajuntament té previst convocar una reunió per traçar el pla d'obertura d'alguns equipaments públics i aquesta setmana també es farà una primera avaluació de l'impacte econòmic a la Fundació Santa Susanna.