

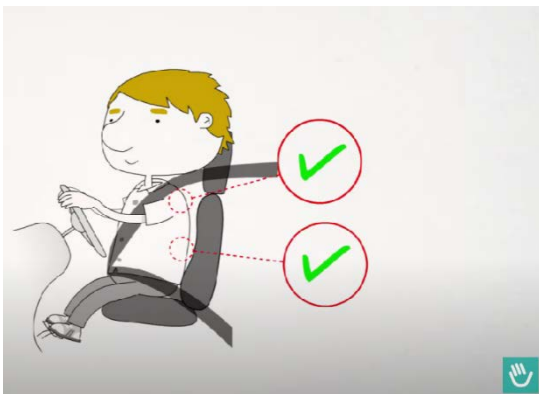
LA FISIOTERÀPIA ET DONA CONSELLS PER GAUDIR DE LA SETMANA SANTA

- A finals d'aquesta setmana començaran, per a molts, les vacances de Setmana Santa, un moment molt desitjat. Per poder gaudir-lo en les millors condicions, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya recull alguns consells perquè tingueu unes vacances saludables.
- Pots veure tots els consells en aquest [vídeo](#) que trobaràs a la pàgina web del Col·legi.

Barcelona, 21 de març de 2024.- Milers de catalans gaudiran, a partir d'aquest divendres, d'uns merescuts dies de vacances de Setmana Santa. Quan arriben aquestes dates, canvien les rutines diàries i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol compartir alguns consells per als desplaçaments i per gaudir d'unes vacances actives.

Per exemple, com podem evitar accidents a la carretera sabent que un gran percentatge estan provocats per la fatiga del conductor?

Consells per als desplaçaments en cotxe



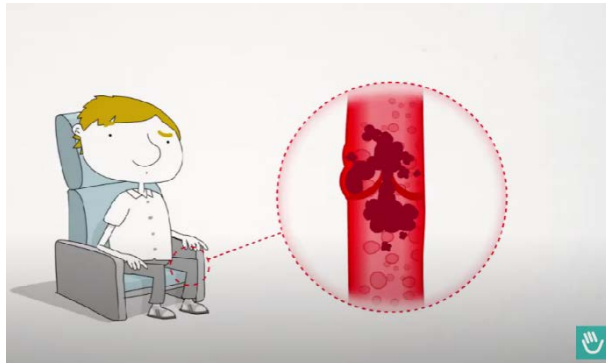
Si ens desplaçem en cotxe, el primer aspecte que cal tenir en compte són les lesions més habituals que pot causar la conducció, que afecten la regió del tòrax. Per evitar-les hem de fer un ús adequat del cinturó. Les lesions musculars de la part posterior de la cuixa i panxell o les lumbars s'acostumen a produir per una postura inadequada a l'hora d'utilitzar els pedals i per la prolongació del temps d'inactivitat; per aquest motiu, es recomana realitzar canvis posturals al seient i planificar pauses en els trajectes llargs, que et permetran moure't i alleujar les molèsties musculars

i articulars i, a més, eviten la pèrdua de concentració al volant.

Durant el viatge, els conductors han d'evitar menjars abundants i, per suposat, begudes alcohòliques i estimulants.

Consells per als desplaçaments en avió

Si ens hem decidit a anar més lluny i agafem l'avió, el principal consell que val la pena recordar és que cal moure's del seient per evitar la síndrome de la classe turista. Si és possible, vestiu-vos amb roba còmoda, aixequeu-vos sovint, feu un petit passeig i realitzeu-vos massatges a les cames en direcció ascendent. També són útils els coixins en forma d'U en el cas de que haguem de dormir durant el trajecte.



Vacances actives

Com en tots els períodes de vacances, els canvis de rutina poden fer que persones actives optin pel descans total o, al revés, persones habitualment sedentàries decideixen practicar algun esport o activitat a la qual no estan habituats. Des del Col·legi, la recomanació és gaudir d'unes "vacances actives", amb coherència amb el nostre nivell de condició física i considerant l'opinió d'un professional de la salut si tenim alguna patologia.

L'exercici físic, del tipus que sigui, és beneficiós per a la nostra salut a qualsevol edat: millora la qualitat de vida i prevé malalties. Cal posar-se, això sí, en mans de professionals, visitar el fisioterapeuta i deixar-se guiar, especialment després d'etapes sense practicar-ne.

Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya és el col·legi professional que defensa els interessos del col·lectiu de fisioterapeutes catalans i que alhora vetlla per les bones pràctiques en fisioteràpia. Actualment, compta amb més de 12.500 col·legiats i col·legiades, per als quals du a terme accions de formació, orientació, assessorament, defensa i difusió de la professió.

Per a més informació:

The Almond Connection

Xavier Barrachina

xavier@thealmondconnection.com

www.thealmondconnection.com

ÀREA DE COMUNICACIÓ

C/Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

www.fisioterapeutes.cat/comunicacio

comunicacio@fisioterapeutes.cat