



CONSELLS DE FISIOTERÀPIA DURANT EL CONFINAMENT

ENS HEM DE MANTENIR ACTIUS!

1. No perllongar més de l'habitual el temps al llit o al sofà! Respectar sempre que es pugui les hores habituals de descans.
2. Hidratar-se bé i per descomptat, mantenir una dieta equilibrada (s'ha d'ajustar la dieta a les necessitats reals del moment, a menys activitat, menys necessitats calòriques).
3. Establir un programa d'exercici ajustat a les nostres possibilitats reals basat en les quatre capacitats bàsiques: flexibilitat, velocitat, resistència i força. Els beneficis que obtenim realitzant exercici són:
 - Reduir les molèsties i dolors musculars.
 - Sensació de relaxació.
 - Millorarem notablement la mobilitat muscular i articular.
 - Ajuda a la coordinació.
 - Prevenir futurs dolors, lesions musculars, malformacions i patologies.
 - Aconseguirem millorar la nostra postura i l'alineament corporal.
 - Evita la pèrdua progressiva de massa muscular.
 - Milloren la circulació.
 - Milloren la capacitat respiratòria fent-la més eficient.
 - Millora el funcionament dels òrgans.
 - Augmenta el nivell de les defenses naturals: leucòcits i limfòcits.
 - Disminueix el pes corporal per la pèrdua de greix.
 - Millora l'estat d'ànim, redueix l'estrès i ajuda a combatre l'ansietat i la depressió.
4. Prendre consciència de les posicions que adoptem en diferents situacions i activitats (sobretot les activitats més sedentàries com llegir o mirar la televisió en el sofà o llit). Si hem de realitzar teletreball o activitats tals com fer deures, estudiar..., hem d'intentar executar-les amb el mobiliari adequat, en una posició ergonòmica correcta i complint els temps de descans.
5. Si es pot, caminar dins de l'habitació o entre els extrems més allunyats del domicili durant 5 minuts cada hora. Si l'espai és reduït i no ens permet desplaçaments raonables, una bona alternativa és la "marxa simulada", és a dir, caminar al lloc sense avançar aixecant els genolls de forma alterna. També podem utilitzar bicicletes estàtiques i d'altres objectes, així com pujar i baixar escales (a manca d'escales, podem pujar i baixar del tamboret).



6. Si tenim contacte habitual amb disciplines concretes com, per exemple, el Pilates, el ioga o quelcom similar, cal saber que són absolutament recomanables per mantenir-nos actius. Hi ha moltíssimes classes dirigides de múltiples disciplines per internet, aprofiteu-ho!.
7. Balleu! El fet de ballar ens aporta benestar físic i mental, i ens servirà per mantenir el to muscular, fer treball de coordinació, enriquir les estratègies d'equilibri, millorar la resistència cardiorespiratòria o simplement arrencar un somriure i alliberar-nos una mica.
8. No és imprescindible tenir material per a realitzar activitat física, es poden fer activitats que prescindin de material específic com per exemple: estiraments, classes dirigides on-line, meditació, etc.; o simplement adaptar-nos al material que disposem de casa (ampolles d'aigua, paquets d'arròs, tamborets, tovalloles, cadires, coixins, etc.).
9. I evidentment, hem de donar-nos moments de relaxació i per distreure'ns! Hem de treballar cos i ment! Gaudeix del teu temps lliure: pinta, llegeix, cuina, escolta música, mira pel·lícules, juga sol i amb companyia, medita, etc.

EL QUE VULGUEU, PERÒ SIGUEM CREATIUS I ACTIUS!