



LOS FISIOTERAPEUTAS RECOMIENDAN PRECAUCION EN LA VUELTA A LA PRACTICA DE EJERCICIO

El confinamiento nos ha dejado imágenes de gente corriendo por su terraza, haciendo ejercicio en el salón, flexiones con sus hijos, andadas kilométricas por el pasillo y un sin fin de vídeos y situaciones propias de un encierro como el que estamos sufriendo.

La apertura y la posibilidad de poder realizar de nuevo actividad física al aire libre, en los horarios marcados por el Gobierno, nos hace aconsejar y recomendar unas pautas para poder llevarlo a cabo con la mayor seguridad.

Juan Luis Nápoles Carreras, Coordinador de la Sección de Deporte y Actividad Física del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón, nos realiza las siguientes recomendaciones antes de reanudar nuestra práctica deportiva:

1. El ejercicio debe realizarse de manera muy progresiva y escalonada para no sufrir lesiones, adaptándolo al nivel de cada uno. Incluso habiendo llevado una rutina en domicilio las acciones explosivas deben de ser medidas en el entrenamiento gradualmente.
2. A las personas que padecen algún tipo de patología crónica se les debe pautar ejercicio terapéutico por los profesionales sanitarios competentes, como son los fisioterapeutas.
3. Los ciudadanos que no pudieron terminar de rehabilitar una lesión o que estaban en ello, así como los que han tenido recidiva o alguna patología durante el confinamiento, deben de tener una prescripción y seguimiento del ejercicio a realizar, debiendo ser éste terapéutico y pautado por su fisioterapeuta.
4. Empieza época de buen tiempo por lo que no debe olvidarse que la hidratación, la alimentación y las medidas preventivas en días calurosos son fundamentales.
5. El ejercicio a realizar debe ser correlativo a su edad y condición física e intentar tener presente que el objetivo del mismo es la salud y no la competición.
6. El entrenamiento debería de contener un buen calentamiento y alternar días de fuerza y cardio, así como trabajo de core, trabajando por completo tren superior e inferior sin olvidar una vuelta a la calma para finalizar con unos buenos estiramientos terapéuticos.
7. Si ha estado teletrabajando en una posición de flexión de tronco mantenida durante muchos días y tiempo, es recomendable que realice el deporte en posición de extensión, teniendo conciencia corporal y ergonómica.
8. Recuerde que es tan importante el ejercicio físico como un buen descanso y que cuando aparece algún dolor o molestia su cuerpo le está avisando que algo no funciona o está haciendo mal.
9. El ejercicio propioceptivo es el gran olvidado, pero previene muchas lesiones y además es entretenido y divertido.
10. Aproveche la profesionalidad y la excelente formación de los profesionales sanitarios para acudir a ellos ante cualquier duda o pregunta que les pueda surgir.

**SIEMPRE DEBEMOS PENSAR QUE EL OBJETIVO ES LA SALUD,
PARA DAR VIDA A LOS AÑOS Y NO AÑOS A LA VIDA.**