

# Els millors Consells per evitar les Males Postures



Lluís Puig  
Fisioterapeuta



[www.lluispuig.cat](http://www.lluispuig.cat)

[lpuig@fisioinquiet.com](mailto:lpuig@fisioinquiet.com)

[@Fisioinquiet](https://twitter.com/Fisioinquiet)

# Què pretenc?

**PREVENCIÓ CAIGUDES**

**DESGAST**

**COM ENS MOVEM?**

**OSTEOPOROSI**

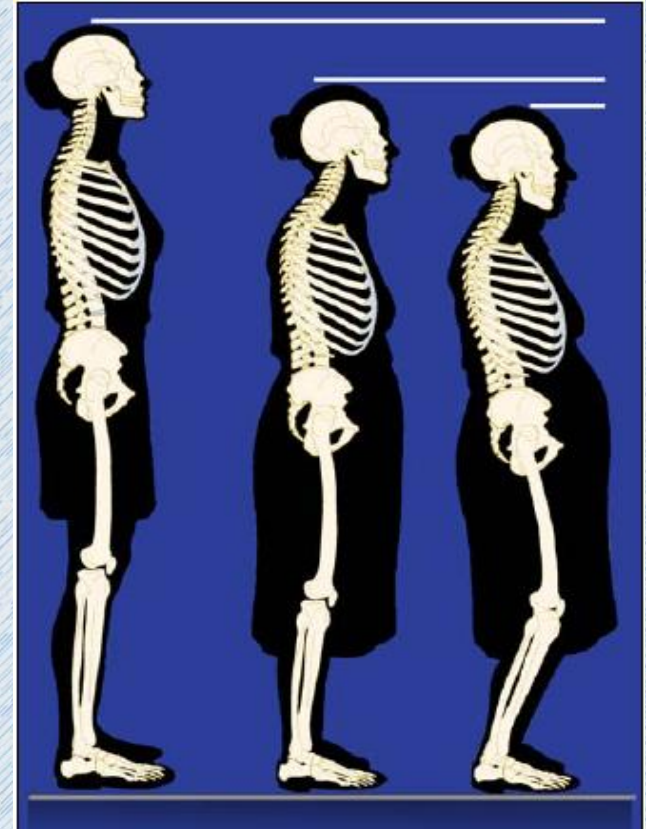
**ESTAT D'ÀNIM**

**FORMA FÍSICA**

**POSTURA**

# La Postura

- ↓ Disminució de la velocitat de la marxa
- Desplaçament del centre de gravetat
- Canvi d'equilibri
- ↑ Augment de la fatiga muscular
- ↑ Augment del risc de caigudes

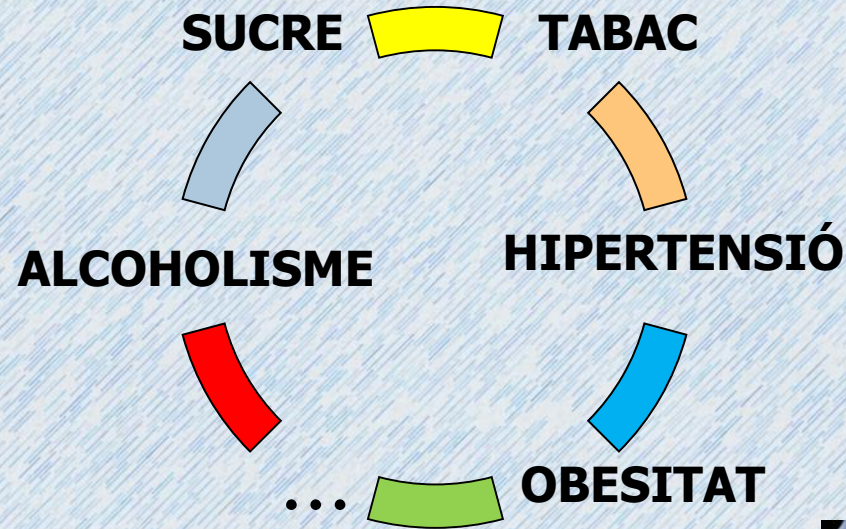


# Alteracions Naturals

- o Múscul – Tendinoses
- o Òssies
- o Cardiopulmonars i circulatòries.
- o Nervioses, sensibilitat, reflexes..
- o Cognitives
- o Socials



# Hàbits Saludables



# La importància de fer Exercici

ACTIVITAT FÍSICA

L'exercici:

- o Millora la debilitat muscular
- o Augmenta el rendiment cardíac
- o Disminueix la tensió arterial
- o Apareixen efectes positius a ós i múscul



# La importància de fer Exercici



Fer 15 minuts d'exercici moderat cada dia incrementa notablement l'esperança de vida.

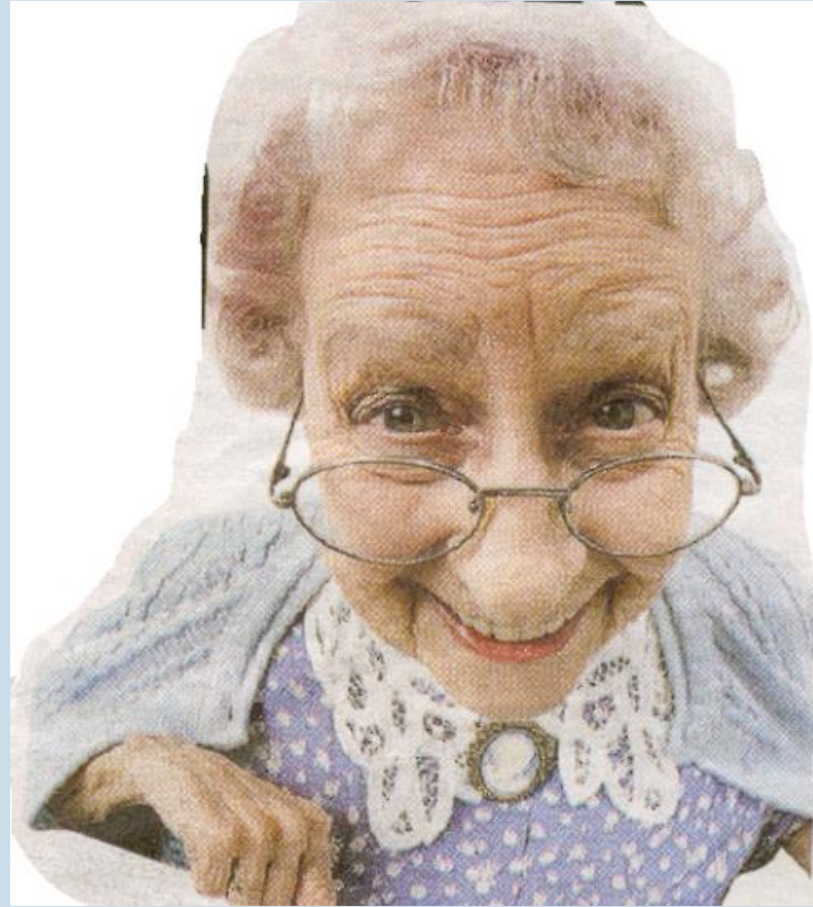
Conclusions d'una investigació basada en el seguiment durant vuit anys de 400.000 taiwanesos que demostra que amb només un quart d'hora d'exercici diari el risc de mortalitat es redueix en un 14% i es poden guanyar tres anys de vida.

# La importància de fer Exercici

És important **fer-se responsable** de la necessitat d'exercici que requereix el cos per mantenir-se sa i dels grans beneficis a curt i llarg termini que aquest hàbit reporta en la salut a tots els nivells: físic, psicològic i social.







**Caminant en faig prou?**

# Beneficis de caminar



Estudi prospectiu de 12 anys que analitza la relació entre caminar i el risc de la fractura de fémur en 61200 dones post menopàusiques (40-77 anys) Nurses's Health Study Peskenich D et al JAMA 2002



Caminar mínim 4h/setmana **disminueix 41% el risc de Fractura**

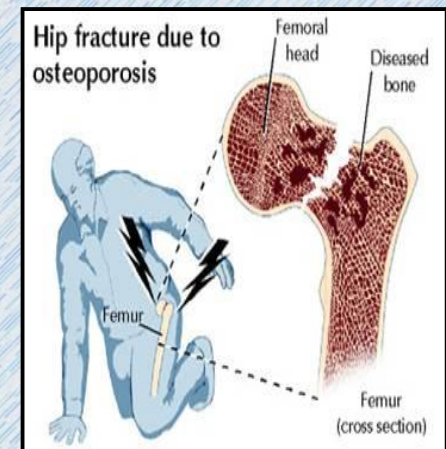
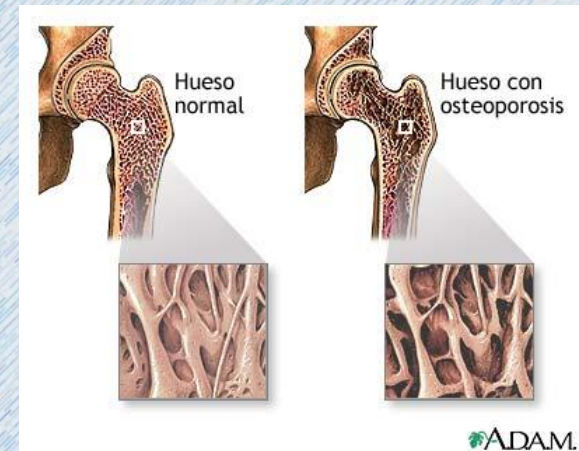
**OSTEOPORÒTICA**

# Osteoporosis

↓ MASSA ÒSSIA (DMO)

↑ FRAGILITAT ÒSSIA

↑ RISC DE FRACTURES



**MAL ÚS DEL SISTEMA  
OSTEOARTICULAR I MUSCULAR**

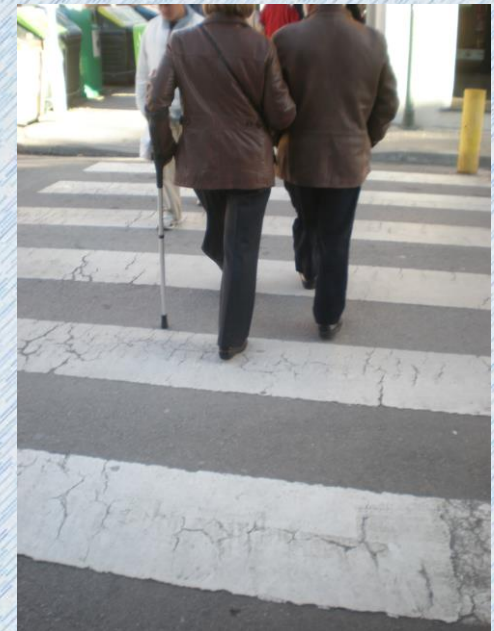
# Beneficis de caminar



Caminar és bo per la salut, té molts beneficis, és un bon exercici cardiovascular, però **NO** per disminuir caigudes.

# Podem fer Prevenció de les Caigudes?

Les caigudes tenen una relació directe amb l'edat, amb el gènere + freqüents en les dones, i tenen una relació directe amb factors **INTRINSECS** i **EXTRÍNSECS**



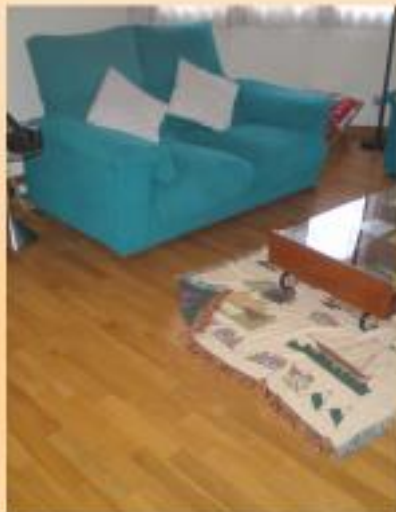
# Factors Intrínsecs?

Pluripatologia, problemes osteoarticulars, malalties neurològiques, dèficits musculars (força), trastorns de l'equilibri i la marxa, deteriorament cognitiu, psicossocial  
Alteracions sensorials: visuals, auditives, propioceptives, deteriorament funcional...

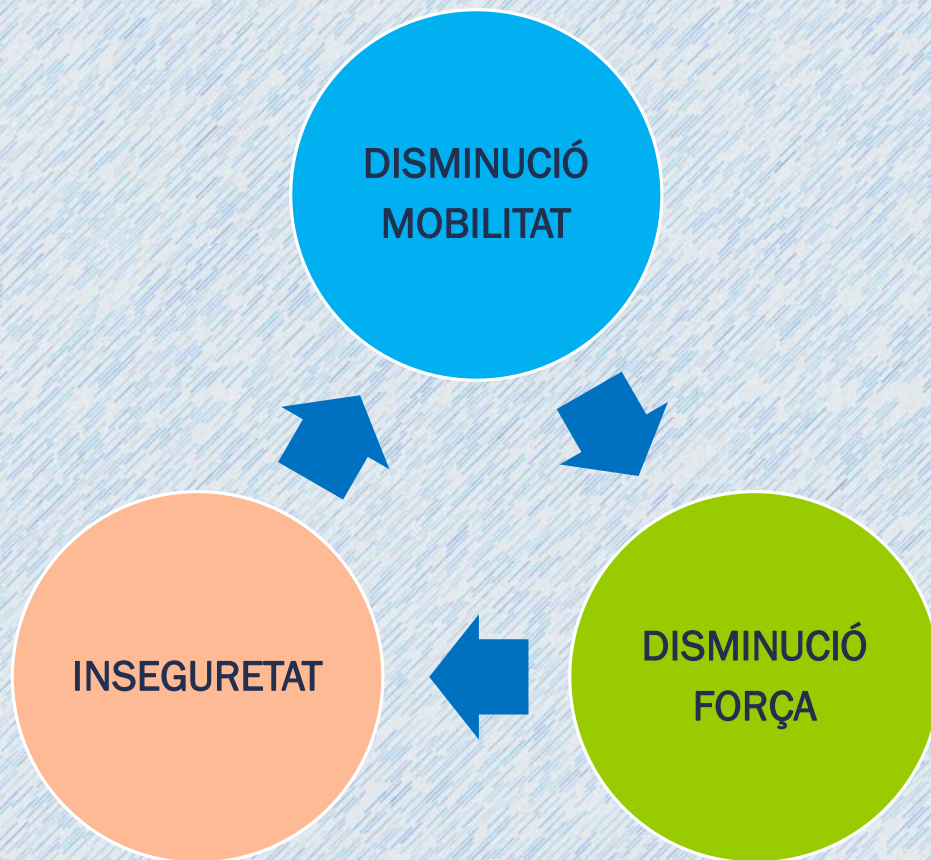


# Factors Extrínsecs?

II.luminació adequada, eliminar obstacles, corregir defectes visuals, evitar zones que rellisquin, calçat adequat...



# S'hauria de mirar de trencar el cercle?





# Quin Exercici?

Estil de vida actiu en funció de les preferències de la persona.

Quin exercici físic és el més adient per la persona en funció de la seva patologia o afectació.

Què és el que m'agrada i serà un bon motiu: ex. Aigua, natura exercici marxa nòrdica.... Acotat a les necessitats.



# Tipus d'Exercici?

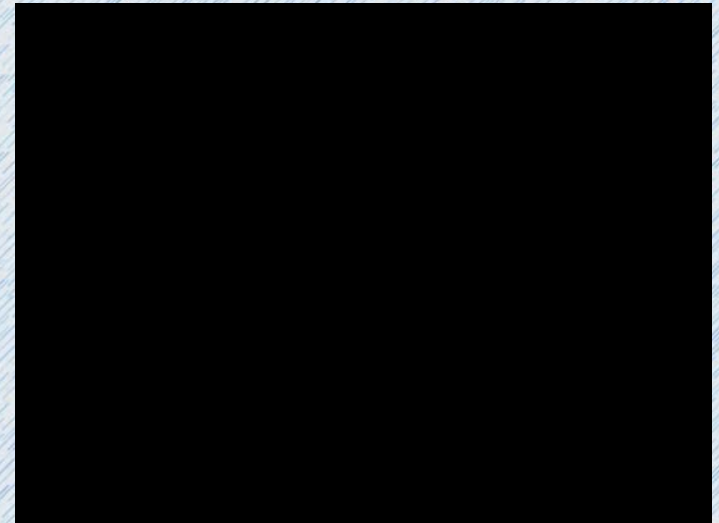
## o Treball cardiovascular

- o Caminar
- o Ballar / Tai Txi
- o El·líptica / pedals / bici estàtica
- o Marxa nòrdica



## o Mobilitat articular

- o L'haurem de treballar de manera global



# Tipus d'Exercici?

## o Equilibri i coordinació

- o Reeduació de la marxa
- o Exercicis de treball unipodal (amb seguretat)
- o Activitats com: Ball, tai-txi, ...



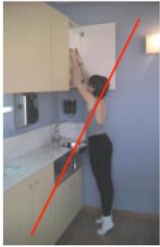
## o Força - tonificació muscular

- o S'hauria de tonificar tota la musculatura globalment però donant molta importància a la zona pèlvica, malucs i EEII



# Com ens Movem?

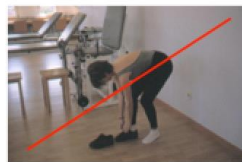
- Agafar o col·locar un objecte a un armari



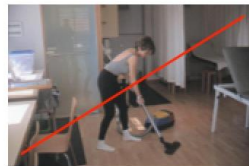
- Sentar-se en un despatx o escriptori



- Calçar-se unes sabates.



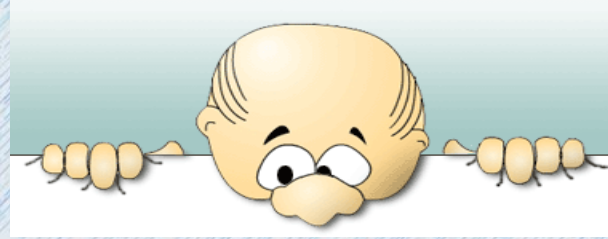
Com col·locar-se per utilitzar un estri com un aspirador.



## Higiene Postural

# Una reflexió...

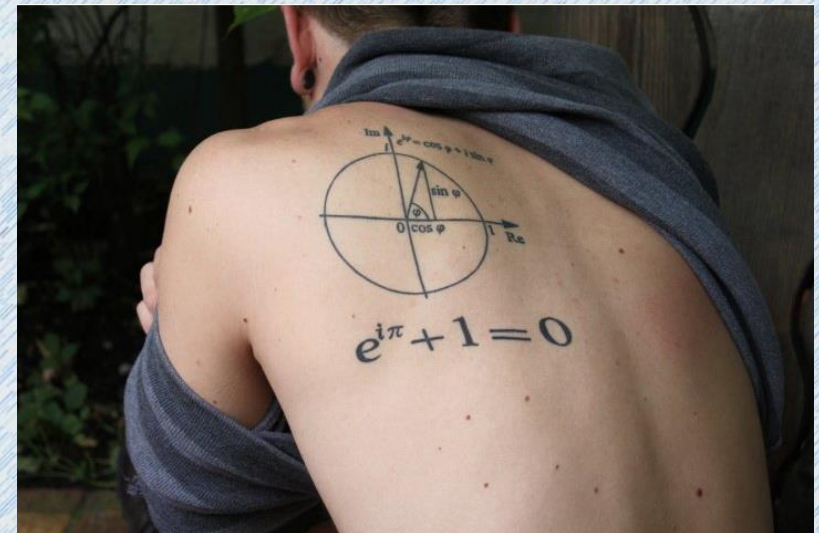




# IKIGAI: El Secret Japonès de la longevitat

Ogimi és un poble de la illa Okimawa (illa del sud del Japó) amb poc més de 3000 Habitants i es caracteritza per ser el lloc on hi ha més longevitat.

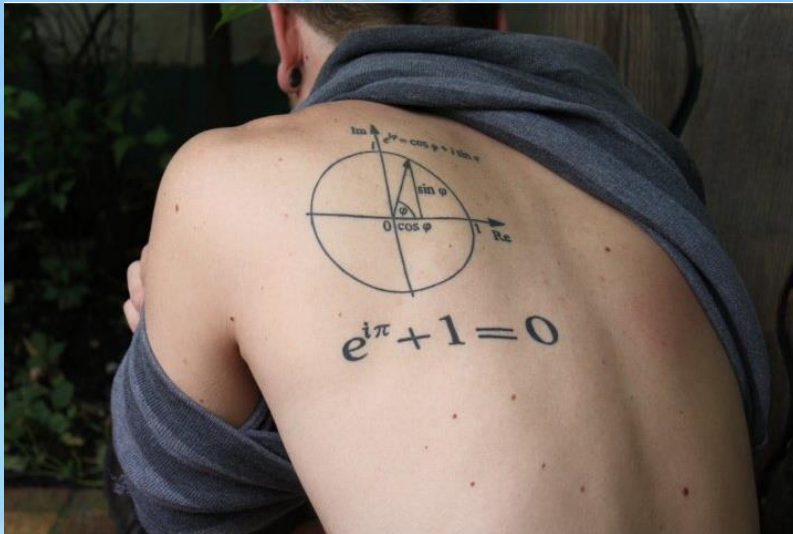
**Fòrmula:** Alimentació adequada, pràctica habitual d'exercici i una vida tranquil·la i amb sentit espiritual



**IKIGAI és la raó per la qual ens llevem cada matí, un motiu per existir.**

# Que m'agradaria que s'emportessin?

## AQUESTA FÒRMULA



Exercici Físic Regular

+

Bones postures

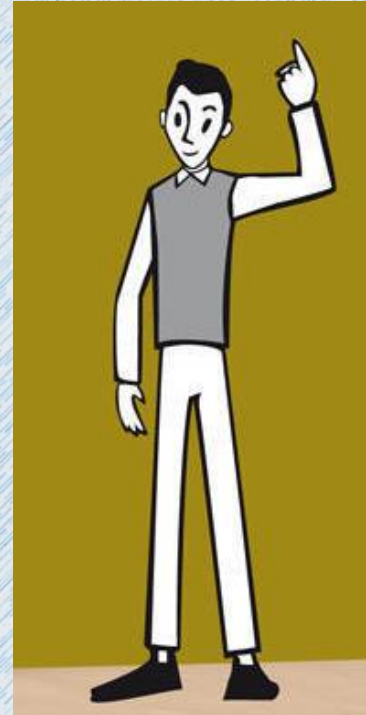
+

Alimentació Equilibrada i  
hàbits saludables

+

Equilibri Psicosocial

**ACTIUS, VITALS i EN FORMA!**



“ELS PETITS CANVIS  
ENS APORTEN **GRANS BENEFICIS**”

**El Fisioinquiet**



MOLTES GRÀCIES  
PER LA VOSTRA  
ATENCIÓ!!!





@Fisioinquiet

[www.luispuig.cat](http://www.luispuig.cat)



Quines qüestions us sorgeixen?