

Fisioterapia y ejercicio en el videoconsejo del mes de enero

Acudir al fisioterapeuta si existe dolor o lesión es fundamental para garantizar un buen entrenamiento

- La campaña ‘12 meses, 12 consejos de salud’ del mes de enero aborda la importancia de acudir al fisioterapeuta de forma previa y posterior al entrenamiento en los casos en los que exista dolor
- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC) recuerda la importancia de conocer las diferencias entre la función del preparador físico y del fisioterapeuta

(Santander, 30 de enero de 2020). – Acudir al fisioterapeuta si existe dolor o si se está en fase de recuperación de una lesión es fundamental para garantizar un buen entrenamiento y evitar posibles dolencias, según el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)**.

Esta es una de las consideraciones del primer videoconsejo de 2020 de la campaña “12 meses, 12 consejos de salud”, que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria** realiza junto al Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la **Comunidad de Madrid**, el Colegio de Fisioterapeutas de **Cataluña**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del **País Vasco**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Navarra**, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de **Galicia** y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la **Comunidad Valenciana** y que este mes aborda las sinergias entre fisioterapia y entrenamiento físico: <https://youtu.be/3d6lffKwtzU>

De esta forma, los fisioterapeutas cántabros animan a la población a llevar a cabo sus propósitos de año nuevo y acudir al gimnasio a ponerse en forma de la mano de un preparador físico, que será el encargado de pautarles qué hacer, cómo hacerlo y cuántas veces, entre otras cosas.

Sin embargo, inciden en la importancia de ponerse en manos de un fisioterapeuta siempre que exista riesgo de lesión, o cuando aparezcan sensaciones que se alejan de la normalidad. “En estos casos, es el fisioterapeuta el profesional encargado de la recuperación del paciente para que pueda volver a entrenar con normalidad”.

En este sentido, se incide en la importancia de “conocer y separar las funciones de cada uno de los profesionales que entran en juego en un entrenamiento para que los progresos sean lo más satisfactorios posibles y evitemos lesiones”.

En definitiva, “si queremos competir o progresar en los entrenamientos deportivos, el preparador físico es el profesional adecuado, pero si experimentamos malas sensaciones o dolor, será el fisioterapeuta al que debemos consultar para evitar problemas mayores”, resaltando que “estas recomendaciones también deben tenerlas en cuenta aquellas personas que hacen ejercicio con menor frecuencia”.

Campaña 12 meses, 12 consejos de salud

El objetivo de la campaña “12 meses, 12 consejos de salud” es prevenir las lesiones provocadas por los malos hábitos a través de una serie de cortos de animación que se emiten con periodicidad mensual a través de distintos soportes, entre ellos las redes sociales y los medios de comunicación.

Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria es una organización que representa a más de 800 fisioterapeutas. El 12 de junio de 2018 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos cántabros, en colaboración con los poderes públicos.



*ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS
DE CANTABRIA*

Teléf.: 942 372 790

sede@colfisiocant.org / www.colfisiocant.org



[TVCOLFISIOCANT](https://www.youtube.com/TVCOLFISIOCANT)



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