

Según los fisioterapeutas cántabros en el videoconsejo del mes de julio

Los fisioterapeutas desmontan los mitos asociados a lesiones y ejercicio físico

- La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' del mes de julio desmonta mitos y falsas verdades sobre los posibles riesgos derivados de practicar ejercicio físico
- Los fisioterapeutas evidencian que correr no provoca desgaste del cartílago de las rodillas y que levantar peso o hacer entrenamiento de fuerza no es perjudicial para la espalda

(Santander, 23 de julio de 2019) .- El **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)** advierte de las erróneas creencias y los mitos existentes sobre las posibles lesiones derivadas de la práctica de ejercicio físico como pueden ser correr o levantar peso.

Así lo ponen de manifiesto en el videoconsejo del mes de julio de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de **Cantabria** 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** realizan de forma conjunta, y que este mes dedican a desmontar mitos sobre actividad física y lesiones: <https://youtu.be/8iuxEeNElls>

En concreto, los fisioterapeutas evidencian que, al contrario de lo que se cree, **correr no provoca desgaste del cartílago de las rodillas ni disminuye la altura de los discos vertebrales**, sino todo lo contrario. De hecho, según explican, existen estudios en mayores de 50 años con artrosis de rodilla que demuestran que cuanto más se corre, mayor altura tienen los discos vertebrales.

De la misma forma, en el clip se desmonta el **mito de que levantar peso o hacer ejercicios de fuerza es perjudicial para la espalda**. "La realidad nos dice que los levantadores de peso olímpicos no sufren más lesiones que otros deportistas", añaden los fisioterapeutas.

"La actividad física es muy beneficiosa para nuestra salud, ya que reduce la mortalidad, previene enfermedades y, como sabemos ahora también, no provoca daños en las articulaciones ni en la espalda".

Y es que, tal y como muestran en el vídeo, el movimiento forma parte de la vida de cada individuo y tanto los músculos como los huesos van aumentando y adaptándose al crecimiento, haciéndose también más fuertes y resistentes. Por este motivo, los fisioterapeutas animan a **no caer en el sedentarismo** que conlleva la edad adulta en algunas ocasiones.

“El miedo erróneo a pensar que el cuerpo es una especie de máquina que se va desgastando por el uso puede paralizarnos en algunas ocasiones y hacernos renunciar al movimiento y a la actividad física, pero lo cierto es que nuestros músculos y nuestros huesos son estructuras vivas que mantienen su capacidad de adaptación, y que se pueden hacer más fuertes y resistentes si se les proporciona el estímulo adecuado”.

Eso sí, los fisioterapeutas cántabros recuerdan que es **fundamental acudir al fisioterapeuta en caso de sufrir cualquier patología** “pues serán ellos, como profesionales del movimiento, los que nos puedan resolver las dudas y orientarnos sobre qué ejercicios son los más adecuados en cada caso”.

Campaña 12 meses, 12 consejos de salud

La campaña “12 meses, 12 consejos de salud” es una iniciativa del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, que arrancó en 2013 y a la que se sumaron posteriormente los Colegios Oficiales/Profesionales de Fisioterapeutas de Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana y Cantabria. Su objetivo 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.



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS
DE CANTABRIA

Teléf.: 942 372 790

sede@colfisiocant.org / www.colfisiocant.org



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



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