



Según los fisioterapeutas cántabros en el videoconsejo del mes de diciembre

## El ejercicio terapéutico pautado por un fisioterapeuta, un buen aliado para mejorar la salud

- La campaña ‘12 meses, 12 consejos de salud’ se centra este mes en recomendar el ejercicio terapéutico y el uso del movimiento como herramienta para mantener un buen estado de salud de aquellas personas que lo necesiten
- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC) recuerda que el ejercicio terapéutico solo puede ser prescrito, administrado y pautado por un profesional sanitario, que en este caso es el fisioterapeuta

(diciembre de 2018).- El **ejercicio terapéutico**, pautado siempre por un fisioterapeuta, es **una de las técnicas más indicadas para mejorar la salud de aquellas personas con patologías o lesiones que requieren de seguimiento profesional**, según recuerdan los fisioterapeutas cántabros en el marco de su campaña 12 meses, 12 consejos de salud’, que este mes dedican a concienciar sobre la importancia de esta práctica.

Esta es una de las pautas que **el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria (ICPFC)**, el 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**, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de **Andalucía** y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la **Comunidad Valenciana** ofrecen en el videoconsejo del mes de diciembre, en el que destacan la importancia y los beneficios del ejercicio terapéutico: <https://youtu.be/vZiOsC4I3hI>

Tal y como explican los fisioterapeutas en el vídeo del mes de diciembre, aunque realizar cualquier actividad física contribuye a mantener un buen estado de salud, en algunas ocasiones puede aparecer dolor o incluso alguna patología, por lo que acudir a un fisioterapeuta que nos pautе una serie de ejercicios adaptados a la situación de cada paciente es fundamental para evitar estos posibles riesgos.

La institución colegial recuerda que cuando es precisa la práctica del **ejercicio terapéutico**, éste **solo puede ser prescrito, administrado y pautado por un profesional sanitario, que en este caso es el fisioterapeuta**. “El uso del movimiento como herramienta terapéutica es, y solo debe ser, de uso exclusivo del fisioterapeuta”.

## **PROPÓSITOS DE NUEVO AÑO**

En este sentido, el ICPFC destaca que durante las fiestas navideñas se añaden algunos excesos que, si se suman a algunos factores del día a día como el estrés, la falta de movimiento, el bajo estado de forma física o las posturas mantenidas, pueden ocasionar molestias o incluso lesiones.

En estos casos es aconsejable acudir a un profesional de la fisioterapia que tras una completa exploración y valoración, se encargue de prescribir el ejercicio más adaptado para cada persona, en función de su dolencia o lesión.

En otras palabras, el ICPFC explica en el clip de video que el ejercicio terapéutico sería similar a una pastilla que tiene su indicación concreta, una frecuencia específica y una dosis justa para una determinada dolencia. Al igual que no se toman determinados medicamentos sin el seguimiento de un profesional de la medicina, no se puede realizar determinados ejercicios terapéuticos sin la prescripción y control de un fisioterapeuta.

En suma, los fisioterapeutas cántabros recuerdan que la salud es un buen propósito para el nuevo año, por lo que evitar la vida sedentaria, apostar por el movimiento y la actividad física y visitar regularmente al fisioterapeuta, son una apuesta segura para sumar calidad de vida.



*ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL  
DE FISIOTERAPEUTAS  
DE CANTABRIA*

Teléf.: 942 372 790

[sede@colfisiocant.org](mailto:sede@colfisiocant.org) / [www.colfisiocant.org](http://www.colfisiocant.org)



**TVCOLFISIOCANT**



**@colfisiocant**