

## Els consells d'Haxelia

2023-03-15

### Evita mals hàbits posicionals

Adoptar una mala postura corporal no és només un tema estètic, sinó que pot afectar la teva salut i el funcionament del teu cos. S'entén per postura la manera com tenim disposat el cos o les parts d'aquest en cadascuna de les nostres accions del dia a dia, com per exemple, al asseure'ns, al caminar, mentre treballem, mentre fem exercici, al dormir, etc. Una mala postura pot ser la causant de moltes de les molèsties i lesions que patim i pot comportar-nos trastorns físics i funcionals, que, en cas de no ser tractats a temps, podrien afectar la nostra qualitat de vida. Quins problemes es poden manifestar per una mala postura corporal? • Dolor lumbar • Dolor a la zona central de l'esquena • Dolor de coll i mal de cap • Afectació dels processos respiratori i digestiu • Dolor d'espatlles • Afectació en el moviment de les articulacions • Desgast de la columna vertebral • Afectació de l'equilibri • Augment del risc de patir lesions. A Haxelia creiem que el millor tractament sempre és la prevenció, i per evitar aquests possibles problemes, la figura d'un fisioterapeuta pot ser el teu millor aliat, ja que pot fer moltes més coses per tu de les que penses. Acudir-hi amb certa regularitat no només pot prevenir-te futures lesions o tractar-te determinades patologies, sinó que pot aconsellar-te a l'hora de realitzar una activitat física, donar-te pautes per al teu benestar general, ajudar-te a preparar el teu cos perquè respongui millor i puguis portar un estil de vida més actiu, així com per mantenir uns hàbits adequats. Si pateixes algun tipus de dolor o molèstia i no millora, no esperis que es curi sol.

A CEM Horta, comptem amb un servei de salut on el nostre equip defisioterapeutes t'ajudarà a prevenir o tractar qualsevol patologia. Tindran cura de la teva salut a través de tractaments totalment individualitzats que van des de massatges, mobilitzacions, estiraments, punció seca, entre molts

altres. Recorda que aquest servei està a la teva disposició tant si ets soci de CEM Hortacom si no. Per a més informació sobre packs i preus, visita: <https://www.hortaesportiva.cat/servei-de-salut/>



# HAXELIA

Salud preventiva