

Una Bona Postura



Es diu que “els ulls són el reflex de l'ànima” i des de la Fisioteràpia podria dir-se que “la postura és el reflex del grau de salut d'una persona”. L'actitud postural d'una persona diu quelcom d'ella i de la seva relació amb l'entorn, ja que es tracta d'un tret molt particular i únic per a cada ésser humà. Les persones seiem, ens mantenim dempeus o jaiem. Tot plegat són postures.

Així doncs, quan parlem de postura parlem de quelcom genèric i comú a tots els individus d'una mateixa espècie. Però l'actitud postural va més enllà, doncs, hi ha qui, quan seu, creua les cames, qui les manté estirades, separades o flexionades sota la cadira que ocupa. Ara bé, l'objectiu sempre és el mateix: la comoditat. És justament a això al que fem referència quan parlem d'actitud postural i aquest el motiu de ser particular a cada persona.

Mantenir una mala postura un temps curt no resulta ser un problema greu, ja que els “mecanismes reguladors” del cos informen d'aquesta “errada postural” i de forma inconscient tendim a corregir-la, fonamentalment, perquè ens resulta incòmode. El problema s'agreuja quan aquests “reguladors” disminueixen la seva vigilància i no avisen de la postura que estem adquirint. Aquest fet succeeix amb certa freqüència ja que, senzillament, la nostra atenció es centra en alguna altra cosa.

A la feina, a l'hora de menjar o, simplement, al sofà de casa són exemples de llocs en els quals els nostres sistemes d'alerta estan pendents d'altres tasques (treballar, menjar o veure la televisió) i on, amb gran facilitat, no prenem la posició més recomanable.

Mantenir-nos en aquesta posició incorrecta en períodes de temps perllongats, o bé de manera freqüent en períodes curts de temps, tindrà com a conseqüència l'aparició d'algun bloqueig articular, contractures, escurçament muscular o qualsevol altre problema associat com el mal de cap. Donar prioritat a l'atenció de la nostra postura no és la solució, ja que no es pot estar pendent en tot moment de si s'està correctament assegut o no, si es porta de manera correcta un pes, etc. Però, ajudes ergonòmiques adequades, un major coneixement del nostre cos i una disciplina assolida poc a poc poden ser una gran ajuda. Els professionals de la salut, i dins d'ells els fisioterapeutes, són els més indicats per ajudar a cada persona a trobar aquestes solucions. Estudiar la postura i la marxa de qualsevol persona, avui dia és possible gràcies a l'existència de mitjans diagnòstics eficaços que, en alguns casos evitaran l'aparició de problemes i en d'altres ens poden menar pel camí per resoldre problemes que ja siguin presents

L'activitat de cada persona portarà a solucions diferents. En alguns casos serviran per seure davant d'un ordinador de forma adequada sense haver de pensar-ho, per trobar una adequada posició del seient del cotxe que hom utilitza, un calçat adequat o saber quin tipus d'exercici convé més a la nostra particular estructura corporal.

Els hàbits de vida saludable passen per alimentar-se correctament i donar-nos una mica de temps però, també, no maltractar de forma innecessària, encara que molts cops, inconscient, la magnífica estructura òssia i muscular que l'esser humà posseeix.

Sergi Villanueva i Serra, Diplomant en fisioteràpia per l'Escola Universitària d'Infermeria, Fisioteràpia i Nutrició Blanquerna (URL). Col·labora amb l'Escola Universitària d'Infermeria, Fisioteràpia i Nutrició Blanquerna (URL) com a professor d'Estades Clíniques. Especialitzat en fisioteràpia traumatològica i reumatològica, Format en estudis de Kinesiologia aplicada. És membre de la Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i Balears (ACMCB) i de la Societat Catalano-Balear de Fisioteràpia. Col·laborador de **tkarb Fisioteràpia**.
www.tkarbfisioterapia.com