



Com aprendre a cuidar el cos

Carme Mombiedro i Castellarnau



Introducció

Per poder tenir cura del nostre cos hem de tenir en compte uns objectius clars:

- Divertir-se i recrear-se per millorar la qualitat de vida.
- Menjar bé per aprofitar al màxim totes les capacitats (cultura de la nutrició).
- Utilitzar tots els coneixements que tenim a l'abast per preservar la salut a curt i llarg termini.

Divertir-se i recrear-se

Fer quelcom que realment ens agradi, no fer-ho perquè el "papa m'hi ha apuntat" o "al meu company li agrada que l'acompanyi":

- Encara veiem molt sovint el nen que fa l'esport que al seu pare li agrada que faci (el pare no és conscient de la pressió a què sotmet al seu fill)
- Fer d'acompanyant forçat per fer content a l'altre (esqui)
- Respectar el temps de no fer res: molts infants fan més activitats de les que haurien de fer (els pares han de vetllar pel seu descans i saber dir prou)
- Fer més activitats en família.



Nutrició adequada a les necessitats

- Excés de proteïnes animals.
- Manca de fruita (3 peces al dia).
- Manca de verdures i vegetals crus.
- Excés de brioixeria industrial.
- No hidratar-se i repostar dins dels 30 minuts que segueixen a una activitat intensa.



Preservar la salut

Utilitzar tots els coneixements que tenim a l'abast per preservar la salut a curt i llarg termini:

- L'excés d'informació ens porta a no saber a qui fer cas.
- Confrontar opinions.
- Posar-se al dia, el que era vàlid fa deu anys avui ja no ho és tant.
- Preguntar davant dels dubtes, utilitzar sistemes d'assessorament.
- Posar ordre, gestionar els problemes i aprendre a prioritzar
- Informar dels possibles riscos.



OR



Prendre consciència del nostre cos

Si observem i escoltem el nostre cos, veurem que constantment ens passa senyals perquè puguem rectificar:

- Conèixer-lo i preguntar-li com està.
- Saber quins músculs estan contracturats.
- Saber quan se li ha de donar un descans.
- Utilitzar una bona tècnica.
- Els exercicis de flexibilitat ajuden que els múscles s'estirin, protegeixen contra les lesions i permeten que els articulacions tinguin el seu abast més gran de moviments.

Los ejercicios de flexibilidad ayudan a que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan su mayor alcance de movimientos

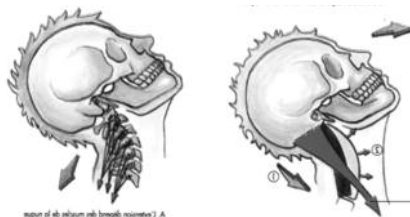


Per què es contracturen els nostres músculs?

- Lluiten constantment contra la força de la gravetat (ex. posicions del cap).

Són diferents els músculs que treballen en una posició o en l'altra.

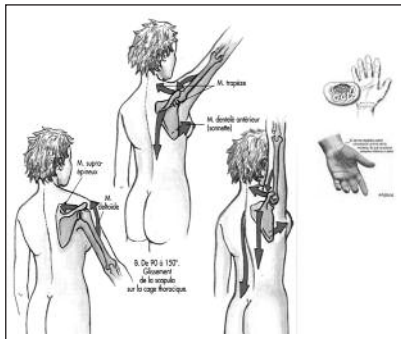
- No podem fer treballar sempre els mateixos músculs.



Els músculs s'ajuden els uns als altres

Per exemple: STC, en el seu origen estan implicats els músculs suboccipitals, els para-vertebrals cervicodorsals i els músculs de la cintura escapular.

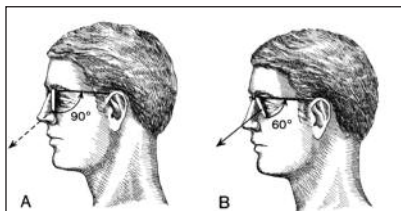
Sovint es practica una intervenció perquè el nervi deixi d'estar pressionat, però no resollem el mal estat de la resta de la musculatura.



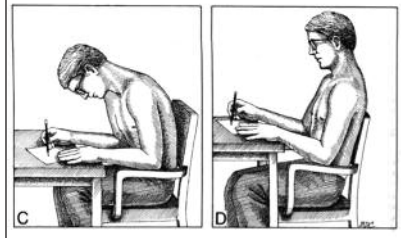
Utilitzar bones postures

A) La vora inferior de les ulleres molesta, per tant s'haurà de compensar abaixant el cap.

C) Si la taula és massa baixa, es carreguen els músculs posteriors de l'esquena. No hi ha un recolzament lumbar correcte. També es carreguen els trapezis per no recolzar bé els colzes.

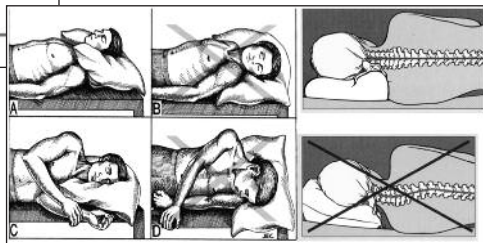


Postures davant l'ordinador



Utilitzar el coixí adequat

Exemple: per descansar l'ECM



Fer bé els exercicis

Som asimètrics.

Comparar un costat amb l'altre.

Utilitzar una bona tècnica.

Fer-ne suficients.

S'han de fer exercicis d'estirament i de musculació.

No s'han de fer sempre els mateixos.

Ser constant.



Prendre consciència de la relació cos-ment

Motivació, previsió, coordinació, planificació, perseverança, autocontrol, recció.

Sentim les emocions amb el cos i no amb el cap.

El cos té un llenguatge propi que hem d'aprendre a desenvolupar i descodificar.

Hem de ser conscients que no podem exigir més del compte, perquè els estressarem.

Hem d'educar emocionalment.



MOTIVACIÓ
PREVISIÓ
COORDINACIÓ
PLANIFICACIÓ
PERSEVERANÇA
AUTOCONTROL
REACCIÓ



Sentim les emocions amb el cos i no amb el cap
El cos té un llenguatge propi que hem d'aprendre a desenvolupar i descodificar.

Hem de ser conscients de que no podem exigir més del compte, perquè els estressarem
Hem d'educar emocionalment.



Mètodes d'autocontrol emocional

Els mètodes per aconseguir l'autocontrol emocional estan centrats en els dos principals components de les emocions:

a) les reaccions corporals (tensió, respiració, ritme cardíac...), que es controlen mitjançant les tècniques de relaxació

b) el pensament, que sovint és l'origen de les emocions negatives, es domina mitjançant tècniques de control de pensament.

El que el cos vol sentir, la ment li ho acaba ensenyant, calen tècniques mixtes.

Presca de consciència- compromís - responsabilitat.

Carme Mombiedro i Castellarnau,
metgessa i especialista en biologia
i medicina de l'esport

