

Lluís Puig

Fisioterapeuta, actual vicepresident de la Societat Catalanoblear de Fisioteràpia. Nascut a Girona i resident al Sant Quirze del Vallès, els seus orígens estan relacionats amb el món de l'esport. Va competir en tornejos d'alt nivell de tennis taula fins que es va decantar pel món de la fisioteràpia. Des de llavors, compagina diverses activitats relacionades amb la pràctica de la fisioteràpia, així com la docència i la difusió en els mitjans.

«Gran part de les lesions banals vénen per males postures i moviments repetitius»

ANIOL RESCLOSA

Francesc Benejam
GIRONA

És el fisioterapeuta de capçalera del programa de televisió «Els Matins» de TV3. La setmana passada va presentar a la Fontana d'Or de Girona *El fisioterapeuta a casa*, un llibre que explica de forma detallada quines accions hem de fer per evitar les dolències causades pels mals hàbits posturals. Amb aquesta obra, Puig fa arribar als lectors els consells més pràctics i interessants sobre la fisioteràpia, unes claus que ja ofereix en l'espai que presenta Josep Cuní.

■ En el pròleg del llibre Josep Cuní afirma el següent: som el que mengem, però també som com ens movem. Fins a quin punt és així?

■ Sí, realment és així, gran part dels nostres mals o de les nostres lesions més banals ens vénen per males postures i moviments repetitius. Aquestes males postures podem mirar d'evitar-les i corregir-les, i els moviments repetitius els podem mirar de modificar. Està clar que no els podem evitar, que sovint ens toca fer-los per les tasques que realitzem, però els podem modificar. Llavors en aquest sentit, l'afirmació és totalment certa.

■ Què el va portar a fer el salt a la televisió?

■ El meu gran repte sempre ha estat transmetre a la gent què és la fisioteràpia i què fa un fisioterapeuta. Tot va començar a la ràdio, on vaig tenir la meua oportunitat a la COM. En el programa de la Maite Polo vaig començar a fer una petita secció. A més en aquell temps jo era el president de l'Associació Catalanoblear de fisioteràpia i cada any fèiem un congrés anual i el segon any se'm va acudir que vingués a fer la presentació en Josep Cuní. Em vaig posar en contacte amb ell i va acceptar venir, de ma-



El fisioterapeuta Lluís Puig, davant la Fontana d'Or de Girona.

nera que em vaig quedar amb el seu correu. I a partir d'aquí va començar tot. Insistent, al final em va donar l'oportunitat de fer una secció de fisioteràpia al programa.

■ El problema d'agafar mals hàbits és de les persones o dels objectes que utilitzem?

■ Hi ha una mica de tot, en aquest sentit hi ha pal i par. De fet moltes vegades es fa bona aquella frase de «el que és barat surt car». Sovint comprem aquell pal de fregar que és una mica més curt i no ens n'hem adonat i ens fa estar més inclinats cap endavant, o tenim aquella galleda que to té rodes i l'hem d'escorregar fent un gran gest de torsió. A vegades no ens hi fixem i sí

que hi ha coses que no estan del tot ben adaptades. Has d'estar ben assessorat a l'hora de comprar les coses.

■ Creu que la gent hauria d'anar al fisioterapeuta encara que no tingui cap dolència?

■ Exacte, aquest és el meu gran repte i és el que procuro tenir en compte. Hi ha el mite que diu que tan sols es va a veure el fisioterapeuta quan s'està lesionat, quan s'ha tingut una contractura i el metge et mana al fisioterapeuta per guarir-te. Jo crec que la prevenció és un tema molt important i que cada vegada es té més consciència en aquest sentit, i que igual que es fa una educació física a l'escola, pot-

ser també hi hauria d'haver una «educació postural» i aplicar-ho a l'escola.

■ Així la clau és l'educació?

Claríssimament. En aquest sentit, sóc partidari de formar-los a les escoles des de ben petits, no a través de classes magistrals, sinó com si fos un joc, perquè és més entretingut per ells i els motiva a fer-ho sovint.

■ A vegades la postura que ens sembla més còmoda és la que ens causa més molèsties.

■ Moltes vegades ens deixem caure al sofà i estem còmodes una estona, fins que el teu propi cos t'avisava de que hi ha alguna cosa que molesta. Aquesta resposta repetida

«Si hi ha una educació

física a l'escola, també hi hauria d'haver una "educació postural"»

«A vegades fa falta ser

una mica inquiet i buscar la cooperació entre metges i fisioterapeutes»

per part del teu cos fa que al final agafis consciència d'aquesta mala posició. Per això és tant important agafar bons hàbits des de petits, i les escoles són els llocs ideals.

■ És partidari de fer exercicis a la feina per evitar males postures?

■ Igual que es deixa temps per anar a fumar, si es dediques aquest temps temps a realitzar exercicis compensatoris no seria una mala idea. I no estem tan lluny: el personal que treballa a l'hospital sovint fa cursos de mobilització de pacients per formar-los de forma adequada. De fet, aquest any he anat més enllà i ensenyo exercicis previs que podrien fer abans de realitzar la mobilització, així com també el treball compensatori que poden fer després, quan arriben a casa.

■ La fisioteràpia hauria de ser un complement per totes les disciplines mèdiques?

■ I tant. He treballat en diversos hospitals, i aquest famós «treball en equip» en molts llocs funciona. Tantmateix, en el nostre país aquesta col·laboració es pot millorar. En aquest sentit jo tinc la sort de ser un privilegiat, però a vegades per aconseguir aquest privilegi s'ha de ser una mica inquiet i buscar aquesta cooperació amb els metges. En aquest sentit, als meus alumnes de la universitat, els insto a establir aquest bon vincle amb els metges.

VOTA I GUANYA
Tria el cotxe de l'any 2011



ENTRA A LA PÀGINA WEB I PARTICIPA DE FORMA GRATUÏTA

www.mejorcoche.epi.es

Participa i podràs guanyar una targeta BP ULTIMATE* carregada amb 200 euros de carburant cada mes. -3 targetes per sortejar cada mes-



www.bpultimate.es



www.boschcarservice.es

Un val BOSCH CAR SERVICE per valor de 200€ per usar en qualsevol dels més de 600 tallers Bosch Car Service d'Espanya. -3 vals per sortejar cada mes-

Els cotxes seleccionats com a candidats són:



KIA SORENTO



VOLVO S60



VOLKSWAGEN TOUAREG

NOMINACIÓ COTXE DE L'ANY



Editorial Prensa Ibérica