

Societat | | Actualitzat el 04/05/2020 a les 13:28

«Vivim en una societat acomodada que, lluny de qüestionar-se les coses, el que fa és seguir i obeir»

La fisioterapeuta manresana Genina Llussà reflexiona sobre el pes que té Youtube en la salut física de les persones, una realitat que, si bé ja fa temps que és latent, s'ha palesat amb més força durant el confinament



La fisioterapeuta manresana Genina Llussà reflexiona sobre el pes que té Youtube en la salut física de les persones | Arxiu personal

L'esport a casa ha estat una de les activitats estrella al llarg d'aquest darrer mes i mig de confinament. Si bé ara, amb les noves mesures instaurades per les autoritats, ja es pot sortir a cremar energia a l'aire lliure, el recurs de fer exercici dintre la llar segueix estant en l'ordre del dia de moltes ciutadanes i ciutadans. I és que, tal com asseguren els professionals, moure el cos, exercitar els músculs, mantenir sanes les articulacions i activar el sistema cardiovascular és necessari i imprescindible per preservar una bona salut, tant a nivell físic com mental.

En aquest sentit, el que fa molta gent és acudir a plataformes de vídeos en línia (com Youtube) per seguir classes gratuïtes de qualsevol disciplina esportiva; classes que no estan preparades per cap públic en concret i que sovint no tenen en compte les casuístiques de qui les practica, un fet que pot acabar provocant lesions o causar desajustos físics.

Amb la voluntat de conèixer què en pensen els professionals, des de **NacióManresa** hem entrevistat Genina Llussà (<https://www.instagram.com/fisiosteopatia.genina/>), graduada en

Fisioteràpia i estudiant de penúltim any de la titulació d'Osteopatia. Amb consulta a Manresa i també al sud de França, Llussà s'ha format en quiromassatge, teràpia biomagnètica, Flors de Bach i Homeopatia. Durant un temps va treballar en el programa REMS, de la Fundació Catalunya-La Pedrera, fent classes de dinamització per a gent gran.

- Youtube s'ha convertit, des de l'estat d'alarma, en el nou gimnàs per excel·lència...

- Completament.

- I què li sembla?

- Penso que està molt bé que la gent faci activitat física; això vol dir que, generalment, es té clar que no podem descuidar el cos, perquè si ho fem, la salut se'n pot ressentir a tots els nivells. El que passa amb aquest tipus de classes en línia, però, és que no es té en compte que la majoria de persones que les segueixen no són conscients dels seus límits.

- Què vol dir?

- Doncs que, en general, hi ha una gran falta d'hàbits d'higiene postural i de consciència corporal. I si qui guia les classes no contempla això, és quan apareixen les lesions, ja sigui perquè s'ha fet un exercici incorrectament, perquè s'ha forçat o mantingut una posició que ens estava fent mal, perquè s'ha sobrecarregat alguna part del cos...

- La gent vol fer el mateix que fa el professor...

- Exacte. Com que no es té un professional al costat que vegi on són els límits de cadascú, és molt fàcil que un mateix adapti erròniament els exercicis que marca l'entrenador online de la manera que li sigui més fàcil. És per això que penso que han de ser els experts els que, sent conscients d'aquesta realitat i coneixedors que cada persona té una estructura diferent, han de donar pautes de com fer l'activitat correctament sense perjudicar el cos. Pel que he anat veient aquests dies, la majoria de classes que s'ofereixen online estan enfocades a una població general, sense tenir en compte si la persona que està mirant el vídeo té una bona forma física o està acostumada a fer els exercicis que es proposen.

- És només responsabilitat de qui dirigeix la classe, assegurar-se que els exercicis es fan de forma correcta i segura?

- No. Actualment hi ha una tendència social que no qüestiona el que diuen els youtubers. I per què? Doncs perquè és molt més fàcil deixar la responsabilitat de cadascú a les mans d'una altra persona que ser crític i escoltar-se un mateix. Vivim en un món acomodat en el qual hem perdut el criteri propi: lluny de qüestionar-nos les coses, el que fem és seguir i obeir. I aquesta actitud de pèrdua de responsabilitat personal és extrapolable a gairebé qualsevol altre àmbit de la vida, especialment al de l'alimentació.

- L'aparició d'aquests 'gurús del físic' us ha perjudicat, als professionals del sector?

- Podríem dir que avui en dia hi ha saturació d'informació. I no és fàcil discernir aquelles que són de qualitat i que ens poden beneficiar d'aquelles que ens poden perjudicar. Com ja he dit, tots som éssers individuals, i s'ha de tenir en compte la integritat i individualitat de la persona. Fins i tot quan dos individus busquen un mateix objectiu, el camí per arribar-hi acostuma a ser diferent en cada cas. El que fan aquests 'gurús del físic' és donar pautes generals, però si el que es vol és treballar d'acord amb l'harmonia de cada individu, el que s'ha de fer és recórrer als professionals del sector.

- Com ja ha exposat, les lesions són una de les conseqüències més comunes d'aquest tipus de classes a distància. Poden arribar a ser irreversibles?

- Tot depèn de cada persona. Si s'ha forçat molt una estructura -ja sigui perquè no estem acostumats a fer aquest exercici, perquè s'ha volgut fer més del compte o no s'ha deixat temps de repòs suficient- és probable que la recuperació sigui més lenta. Tot i així no es pot generalitzar, ja que principalment dependrà del terreny i la capacitat de recuperació de cadascú. Si ens escoltem el cos podem sentir fins on està disposat a arribar en cada moment.

- Quins exercicis recomana fer, aquests dies, tenint en compte les circumstàncies en les quals ens trobem?

- El que convé, sobretot, és fer exercicis que compensin les posicions que mantenim durant moltes hores al llarg del dia. En aquest sentit, hauríem de combinar estiraments amb exercici cardiovascular (com saltar a corda) i una mica de tonificació per no perdre massa muscular (amb l'ajuda d'ampolles d'aigua o d'algun objecte que trobem per casa), sempre adaptat a les possibilitats de cadascú. També és recomanable fer exercicis de respiracions profundes per oxigenar totes les estructures: el ioga és excel·lent per això, perquè estira la musculatura, tonifica, treballa les respiracions i ens ajuda a despertar la consciència cos-ment.

- Estirar està infravalorat?

- El cos és el nostre temple, i un cos àgil i flexible ajuda a tenir un cos saludable. Amb el temps, i degut a la força de la gravetat, la musculatura té tendència a escurçar-se i a tornar-se rígida. Per tant, estirar és fonamental per mantenir-nos en bona salut.

- Abans ha parlat de l'alimentació. Si volem mantenir sana la nostra estructura corporal, què hem de fer?

- El més important és mantenir uns bons hàbits. Sobretot eliminar els sucres refinats i controlar la ingesta d'hidrats de carboni, ja que segurament no tenim la mateixa activitat física que abans. És important seguir una alimentació variada, però és imprescindible incloure verdura i/o fruita a cada àpat. Segons la medicina xinesa, la primavera és una bona època per desintoxicar el fetge, així que menjar verdures de fulla verda serà beneficiós per aquest òrgan i, com a conseqüència, ens farà sentir millor.

[noticia]90106[/noticia]

[noticia]90710[/noticia]

[noticia]90705[/noticia]

[noticia]90709[/noticia]

[noticia]90702[/noticia]

[noticia]90692[/noticia]