Pirineus TV, 01/04/20

Exercicis per a la gent gran durant el confinament

Des de l'inici de la pandèmia del coronavirus, diversos organismes i entitats han fet recomanacions en línia per portar millor la situació de confinament. Una d'elles és la Fundació Hospital de Puigcerdà, que periòdicament comparteix a les xarxes socials consells per mantenir un bon estat de salut a casa. L'àrea de rehabilitació de la fundació proposa un programa d'exercicis pensat especialment per a la gent gran o les persones amb cardiopaties, per tant, s'ha d'ajustar a les possibilitats de cadascú i respectar la fatiga o el dolor. Un exemple són els moviments suaus, com estirament de braços i cames, elevació del taló, extensió cervical o pujar escales. També proposa fer petits circuits, ioga o ball.

La Fundació recorda que cal hidratar-se bé, portar calçat i roba còmode i no realitzar moviments bruscos que puguin causar una lesió. Si apareix dolor, mareig o fatiga, cal aturar l'exercici.

Fer aquest tipus d'activitats durant el confinament, asseguren els experts, aporta benestar físic i mental.