

La bicicleta, un gran invent que fa salut!

Hem pogut sentir que l'ús de la bicicleta ha augmentat un 10% des de la pandèmia, el fet de poder utilitzar-la de manera individual i a l'aire lliure ja sigui per passejar, per fer esport, per treball... ha fet que en molts casos s'hagin esgotat en moltes botigues.



Carles Alegre Bultó
Infermer
ABS Alt Camp Oest

Per a tots els gustos!

Actualment existeixen diversos tipus de bicicletes: elèctriques (que donen aquest punt que de vegades fa falta), de carretera (pels amants de l'asfalt), mountan bikes (pels tot terreny), híbrides (pels que els agrada tot), bmx (pels que volen emocions...), plegables (pels qui els hi fa falta espai)... gairebé segur en podem trobar alguna que s'adapti al nostre gust, situació i també a la butxaca, siguin noves, de segona mà o de lloguer, inclús aquelles persones que cal que estiguin a casa poden utilitzar les bicicletes estàtiques o pedalines.

Sempre he estat un gran apassionat de la bicicleta, de fet el meu primer sou als 16 anys va permetre comprar-me la meua primera mountain bike.

En el transcurs de la meua feina, sempre que he pogut he aconsellat fer bici, gairebé sempre amb molts bons resultats, sí que és veritat que també m'he trobat gent que ha caigut... Però a grans trets, els beneficis sempre han estat superiors.

Més concretament en la meua experiència, en alguns pacients amb ferides cròniques a les cames a causa de la mala circulació, realitzar diàriament exercici físic pedalant, a casa amb bicicletes estàtiques o pedalines o sortint per zones de fàcil ac-

cés o adaptades, ha escurçat o millorat l'evolució d'aquestes ferides, evitant també la seva reparació, fet molt habitual en aquestes lesions.





Recomanacions



Sempre que sortim amb bicicleta cal portar casc, ja que redueix molt el risc de lesions greus en vies interurbanes i de fet, el seu ús és obligatori.

També és important adequar el tipus de roba en la mesura de l'ús que en fem. Són especialment recomanables els guants, ja que eviten ferides en les petites caigudes i faciliten la subjecció en el manillar.

No ens podem oblidar durant l'estiu hidratar-se correctament.

És important l'ús de llums i roba amb cintes reflectants que ens pugui distingir bé d'altres vehicles.

Si en teniu l'oportunitat, pedaleu! Estic segur que no us en penedireu!

Beneficis de moure's amb bici

- Millora la musculatura de les cames i la seva circulació.
- Augmenta la despesa calòrica i millora el risc cardiovascular: dos punts molt importants en malalties com la hipertensió, la diabetis, la hipercolesterolèmia, l'obesitat... En poden millorar molt la seva evolució i, el que és molt important en l'Atenció Primària, prevenir-ne la seva aparició.
- Redueix l'estrès i la salut mental, molt present en la nostra societat i que cada cop va a més.
- Millora la forma física.
- És respectuosa amb el medi ambient i no contaminant.
- Lluny de pensar que és un esport individual, es pot compartir en família, especialment les vies verdes ideals per totes les edats, i també amb amics o amigues fent espectaculars sortides en grup.

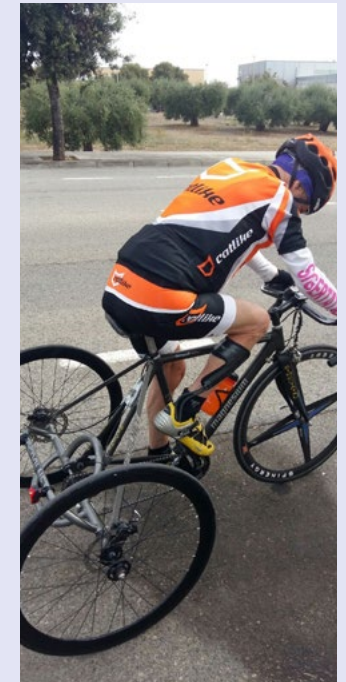
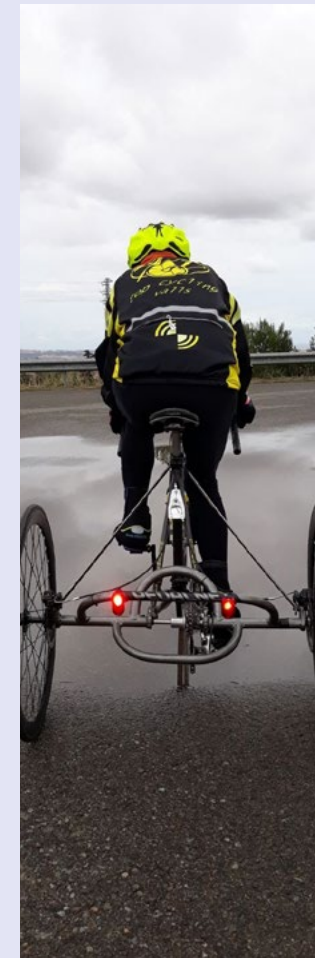
Un autèntic exemple de superació

Un exemple de que poques són les excuses per no fer exercici és el Sr. J.B.B. Un home de 73 anys que ha superat diverses malalties, algunes de les quals li han deixat importants seqüeles i que, tot i aquestes limitacions, ha seguit practicant la seva gran afició i passió, el ciclisme.

Vaig conèixer aquest senyor, pacient de la nostra Àrea Bàsica, casualment fent un domicili urgent, en veure la seva "bici" de seguit vaig pensar que era increïble, i no he pogut deixar de pensar en ell molts dies quan recomano l'exercici en el dia a dia de la consulta.

Podreu veure en les fotografies, com ha adaptat la seva bicicleta de carretera per poder seguir sortint. Ens diu, això sí, que normalment surt acompanyat, però se'l veu orgullós quan explica les seves sortides.

Felicitats i endavant, que res l'aturi!



Enllaços d'interès



www.fersalut.cat

secció: En profunditat -> Activitat física



<http://mobilitat.gencat.cat>

secció: Mitjans transport -> Bicicleta



www.ciudadesporlabicicleta.org