

especial salut 2015

■ Fornós Lladó

Fornós Lladó, empresa especialitzada en la millora de la mobilitat dins la teva llar

Fornós Lladó és una empresa valenciana especialitzada en la distribució i instal·lació d'ascensors unifamiliars, elevadors verticals, plataformes pujaescales, cadires i erugues pujaescales i plataformes elevadores.

Qualsevol barrera arquitectònica amb què puguem topar a la nostra llar deixarà de ser un obstacle per a la nostra mobilitat gràcies a l'ampli ventall de solucions que Fornós Lladó ofereix als seus clients.

Fornós Lladó s'encarrega de realitzar un estudi personalitzat de les necessitats de cada client i analitzar els diferents sistemes que po-



Plataforma per a escales totalment rectes. FOTO: ENIER

den ajudar a millorar-ne la seva mobilitat dins la llar. Realitzat el pertinent estudi i acordat el sistema que millor s'escau depenent del tipus de barrera arquitectònica que cal salvar, l'equip de

professionals que formen Fornós Lladó es desplacen a l'habitatge per realitzar la instal·lació de l'aparell i les tasques de manteniment que, posteriorment, s'hi hagin de realitzar, sempre amb



Ascensor unifamiliar. FOTO: ENIER

un tracte de tu a tu i amb la confiança de posar-se en mans d'una empresa especialitzada en el sector. Per a més informació, podeu trucar al telèfon 639 829 567 o bé visitar l'establiment a la carretera del Pla número 200 de Valls als matins.



Cadira per a escales corbes. FOTO: ENIER

enier
elevadores
Joan Manel Fornós Vives
Responsable de Ventas
Fornós Lladó S.L.
Pol. Ind. Valls - Ctra. del Pla, 200 - N.º 4 - 43800 VALLS (TARRAGONA)
Tel. 977 61 43 38 • Fax: 977 60 88 86 • Mòbil: 639 829 567
E-mail: fornollado@tinet.org • www.enier.com

■ Aequilibrium

Escotar el símptoma

Sovint els símptomes són processos adaptatius, que posa en marxa el cos per evitar o contrarestar una situació que estem vivint. Quan no estem bé, el cos comença a donar senyals d'avís: malestar, nerviosisme, acceleració del cor, mal d'estómac, tristesa, tensió a la mandíbula, irritabilitat, tensions musculars. En un primer moment, poden ser lleus, però, si no fem cas d'aquests avisos, és possible que el cos aixequi el volum afegint nous símptomes o bé incrementant la severitat, durada o intensitat del malestar.

Entendre què em passa i per què em passa és prioritari en la recuperació de la nostra salut i el benestar emocional. I la clau està a concebre la nostra salut com un tot integrat, on cos, ment i emocions estan interrelacionats. En aquest sentit a Aequilibrium treballem a través d'una mirada multidisciplinària que engloba diferents experts en disciplines com la psicoteràpia, la fisioteràpia i la osteopatia, incorporant també aquelles tècniques i metodologies provinents de les teràpies humanístiques i energètiques.

Partint d'aquesta visió holística, a Aequilibrium t'oferim



un conjunt de propostes de salut i benestar per acompanyar-te en el procés de retrobar la millor versió de tu mateix/a.

Psicologia per a la vida diària: per atendre aquelles situacions que ens provoquen símptomes o malestar emocional, situacions traumàtiques no resoltes, trastorns emocionals, trastorns alimentaris, addiccions, dificultats amb les relacions, estar vivint una situació d'estrès
Constel·lacions Familiars: per tenir una visió més àmplia de les dinàmiques que s'amaguen darrere un símptoma, malestar, dificultats vitals, problemes d'autoestima, dificultats en les relacions, conductes repetitives, dificultats professionals, per

deixar anar les responsabilitats que no em pertoenen. Perquè els conflictes i les emocions també s'hereten.

Coaching: per aturar-nos i veure amb més claredat el camí a escollir, encarar una dificultat, potenciar les pròpies capacitats i recursos, veure on m'estic limitant, impulsar o acceptar canvis vitals o professionals

Grups de meditació activa: per fer neteja d'allò que el nostre cos i la ment va acumulant, per trobar espais on retrobar-me, per trobar-me millor i disposar de més energia, per aprofundir en el propi coneixement i baixar el ritme de l'estrès.

Ingrid Queralt Montserrat
Psicòloga • Coach

coaching i psicologia per a la vida diària
AQUILIBRIUM
PSICOLOGIA Ingrid Queralt Montserrat
COACHING Bòbila, 4 · 1r 2a · VALLS
CONSTEL·LACIONS FAMILIARS 669 935 245
TÈCNiques DE MEDITACIÓ info@aequilibrium.cat
www.aequilibrium.cat

■ Eix Natural

Esport infantil sense risc de lesions

Futbol, bàsquet, tennis, atletisme, ciclisme, dansa, patinatge, hoquei, natació... i així seguiríem confeccionant una llarga llista d'esports, tant individuals com d'equip, que els nostres fills practiquen d'una forma continuada.

La pràctica de l'esport és beneficiosa per als nens, i les campanyes de sensibilització en aquest aspecte estan donant resultats (disminuir el sedentarisme infantil, ajuda a controlar l'alimentació, millora l'autoestima i la relació amb altres nens) i cada vegada hi ha activitats per a nens i nenes de menor edat.

Però tots els beneficis que té la pràctica esportiva es poden veure afectats si aquesta no es realitza en unes bones condicions, tant pel que fa a l'organització com individualment.

El cos dels nens està en un període de creixement, i la seva estructura esquelètica encara no ha assolit un nivell de maduresa que els permeti suportar una càrrega de treball excessiva. Els ossos encara no estan mineralitzats completament i l'existència del cartílag de creixement els fa especialment vulnerables. Les lesions en aquesta edat poden ser a causa de macrotraumatismes (cops, esquinços, fractures) o per microtraumatismes (impactes



dels peus al terra, impactes repetitius d'una pilota, llançaments).

Aquestes últimes són les que podríem anomenar lesions per sobre ús, és a dir, les que apareixen perquè un moviment s'ha realitzat en múltiples ocasions. Algun exemple de patologia d'aquest tipus seria la malaltia d'Osgood Schlatter o la síndrome de Sinding Larsen Johanson, que afecten la tibia i la ròtula per una excessiva tensió del tendó del múscul quàdriceps. També inclouríem en aquest grup tendinitis,

fractures per estrès o dolor de les articulacions de la columna.

Així, doncs, per reduir al màxim les possibilitats de lesions, hi ha d'haver una bona planificació de l'exercici, mantenir una alimentació equilibrada i acudir a les revisions pediàtriques per l'edat. A nivell osteopàtic, a EIX natural podem fer una acurada valoració de la mobilitat musculoesquelètica del nen/a, perquè l'existència d'alguna desalineació anatòmica (diferència de llargada de les cames, alteració de les corbes de la columna) o algun bloqueig articular en la pelvis, extremitats i columna poden provocar la sobrecàrrega en una inserció tendinosa i desencadenar la patologia. És millor no esperar que la lesió es manifesti i que l'activitat esportiva i escolar dels nens es vegi afectada.

Pep Ferré, fisioterapeuta, osteòpata, terapeuta de la respiració.

eix
natural
OSTEOPATIA • FISIOTERÀPIA
TÈCNiques DE RESPIRACIÓ
REEDUCACIÓ POSTURAL
CRANISACRAL BIODINÀMICA
ORIENTACIÓ HOLÍSTICA
ADULTS, INFANTS I NADONS
Bòbila, 4, 1r - 2a • 977 60 63 09 / 649 350 597
info@eixnatural.cat • facebook.com/eixnatural