



NOTA DE PREMSA

LA REHABILITACIÓ POSTURAL CENTRARÀ LA PROPERA CONVERSA DEL CICLE “DIJOURS DE MÚTUA”

*Se celebrarà el proper dijous, 27 d'octubre, i anirà a càrrec de Núria Lorente,
fisioterapeuta coordinadora del servei de Rehabilitació de l'HUMT*

El passat mes d'abril es va donar el tret de sortida a la vintena edició del cicle “Dijous de Mútua”, una efemèride ben especial ja que es compleixen dues dècades de la posada en marxa d'aquesta iniciativa divulgativa sobre temes mèdics d'actualitat que tan bona acollida ha tingut a la ciutat. Des de llavors son diverses les temàtiques que s'han abordat en el marc de l'esmentat cicle: els tractaments pel càncer, les patologies associades a l'oida, la salut sexual i l'abordatge integral de la obesitat.

Sota el títol “Rehabilitació postural”, el proper dijous 27 d'octubre, se celebrarà la cinquena conversa i anirà a càrrec de Núria Lorente, fisioterapeuta coordinadora del servei de Rehabilitació de l'HUMT. Com sempre, s'esdevindrà a les 18h a través de l'emissió en directe per l'Instagram de MútuaTerrassa i el Facebook Live del diari digital Món Terrassa.

L'experta conversarà amb el periodista Marc Redorta sobre **les actituds posturals i les patologies que les envolten**. Lorente es referirà a **la conveniència d'equilibrar capacitats i demandes** de la nostra esquena per tal de no arribar a la fatiga, la qual sovint desencadena en lesió o dolor articular. En aquest sentit, també abordarà el **concepte “higiene postural de columna”**, el qual fa referència a un programa educacional per promoure estratègies orientades a prevenir lesions en el desenvolupament de les activitats de la vida diària.

En el transcurs de la conversa també s'explicaran **les particularitats dels tipus existents de postura -estàtica i dinàmica-** i es farà especial incidència en la importància de **la correcció postural** en el desenvolupament de qualsevol activitat de la vida diària. Finalment, l'experta també es referirà al **paper de l'activitat física en la millora del mal d'esquena**.

Els continguts del programa d'enguany s'han treballat en base a la percepció social de les temàtiques que més interès poden generar entre el públic així com a les aportacions que els professionals de l'entitat han recollit dels seus pacients. Les conversa restant, amb la que es clourà el cicle d'enguany, s'esdevindrà el dijous, 24 de novembre i abordarà **l'estat actual de la SIDA**.

Dues dècades de “Dijous de Mútua”: un centenar de conferències i més de 130 professionals implicats

El cicle “Dijous de Mútua” es van iniciar el passat 2002 amb la voluntat d'aproximar temes mèdics d'actualitat i, vint edicions després, ha aconseguit consolidar-se i mantenir aquesta essència divulgativa de rigorositat i proximitat. Des de llavors s'han dut a terme 102 conferències -amb una assistència mitjana d'una cinquantena de persones- en les que hi han intervingut més de 130 professionals de l'entitat.

Al 2016 les conferències van començar a retransmetre's per via telemàtica i aquest fet va representar un salt qualitatiu ja que cadascuna va arribar a una mitjana de més 1.000 persones i va registrar al voltant de 700 visualitzacions dels vídeos. Durant el 2020 el cicle va veure alterat el seu calendari degut a la pandèmia i es va reprendre l'any passat amb un format diferent: els “Dijous de Mútua online”, el qual ha tingut una molt bona acollida ja que la mitjana de persones a l'abast ha estat de 24.000 i les visualitzacions de cada vídeo de prop de 5.000.

Més informació:

Comunicació Corporativa comunicacio@mutuaterrassa.cat / Twitter: [@Mutua_Terrassa](https://twitter.com/Mutua_Terrassa) / Instagram: [@mutuaterrassa](https://www.instagram.com/mutuaterrassa)