



Dins dels actes de la Setmana de l'Esport, amb l'objectiu de conèixer la importància que té l'esport en la salut, ens han visitat Toni Benavent, osteòpata, i Sergi Monsonis, podòleg.

L'osteopatia es basa en la certesa que tots els sistemes del cos treballen conjuntament, estan relacionats i, per tant, els trastorns en un sistema afecten el funcionament dels altres.

Toni ens ha parlat de l'aparell locomotor (ossos, músculs i articulacions) i ens ha donat consells per prevenir problemes

derivats de postures corporals incorrectes.

També ens ha parlat de la necessitat de fer esport per mantindre'ns en forma, però sempre i quan evitem sobreesforços que puguin comportar lesions.

