



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Fisioteràpia en l'esport popular

Actualment està de moda, en l'esport popular, participar en curses populars i triatlons. La gent té ganes de fer esport i, en els últims anys, hi ha hagut un creixement exponencial de participants en aquest tipus de competicions. D'una banda, és una alegria que la gent s'animi a fer esport en una societat més aviat sedentària, encara que no és tan fàcil com sembla. A l'hora de fer esport s'han de tenir en compte molts factors per tal d'evitar riscos i lesions. Convé ressaltar que és tan important la prevenció d'una lesió com el seu tractament. Hi ha lesions molt freqüents, com poden ser les contractures, les ruptures de fibres musculars i els esquinços que es poden evitar fent treball de prevenció, per exemple uns bons estiraments controlats, exercicis de càrrega progressiva i de propiocepció. Per tant, és important no sobreexforçar-se els primers dies d'entrenament, quan es comença a fer la pràctica esportiva per tal d'evitar lesions. És a dir, hem de procurar que la readaptació a l'esforç sempre sigui lenta i progressiva. Així doncs, és essencial fer-se una revisió mèdica un cop a l'any i abans de començar a entrenar-se per saber com està el nostre organisme i fins on el podem forçar. A més, els esportistes amb més experiència i recorregut saben que uns quatre o sis dies abans d'una competició és important visitar el fisioterapeuta per mirar de preparar el cos i treure alguna molèstia per tal d'estar en plenes facultats durant la competició. Així mateix, després d'una competició és fonamental la visita al fisioterapeuta si hi ha hagut una lesió o molèstia a fi de poder diagnosticar el problema i tractar-lo, i poder fer una revisió i descàrrega muscular per continuar l'entrenament sense problemes. En definitiva, participar en curses populars i triatlons és una bona idea, atès que comporta un benefici per a la salut. Tanmateix, s'ha de tenir en compte que l'esport s'ha de practicar amb responsabilitat i que la prevenció és essencial per tal d'evitar riscos i lesions. Així doncs, la readaptació a l'esforç ha de ser lenta i progressiva, de la mateixa manera que són imprescindibles la revisió mèdica i la visita al fisioterapeuta.

Raül Duran Ribas

Fisioterapeuta col·legiat 9937

<https://fisioduran.wordpress.com>

tech&natural
kyroccream
+activa

Garantia



OUTBACK
Beauty Pharmacy

www.kyroccream.com