



## Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

### Esport i salut

Sovint sentim la cèlebre frase "l'esport és salut", però aquesta afirmació contrasta amb la realitat, i és que moltes vegades patim lesions derivades d'aquesta pràctica. Per tal de minimitzar aquests riscos (o bé per posar-hi remei quan la lesió ja s'ha produït), disposem dels especialistes de la fisioteràpia esportiva.

En el cas de la prevenció de lesions és interessant avaluar, per mitjà d'una visita, quins són els nostres punts dèbils: l'anamnesi consisteix en una entrevista oral en què es pregunta sobre els símptomes i la seva evolució, els antecedents de lesions i malalties rellevants, quin tipus d'esport es practica i amb quina intensitat, quines zones queden ressentides després de l'activitat, quina medicació es pren, i s'observen les proves complementàries.

La segona part de la visita és l'exploració física, en què s'analitza la postura, el to muscular, la mobilitat de les articulacions, flexibilitat, alteracions de la visió, oïda, podals, viscerals, i també on s'analitza el gest esportiu, entre altres aspectes. D'aquesta manera, els fisioterapeutes ens poden aconsellar exercicis i pautes posturals i ergonòmiques, per tal que el nostre cos estigui al més ben preparat possible per a la pràctica esportiva que volem dur a terme.

No obstant això, la tendència habitual és acudir al fisioterapeuta quan ja s'ha produït la lesió. Aleshores, després de la visita per treure informació sobre la lesió i la manera com repercuteix en l'esportista, es realitzarà el tractament amb diverses tècniques de fisioteràpia com ara la teràpia manual (massatge, estiraments, mobilitzacions, tècniques fascials, etc.), electroteràpia (per disminuir el dolor o ajudar a estimular la musculatura), punció seca, embenats o tècniques més globals com ara la reeducació de la postura.

L'objectiu final de la fisioteràpia esportiva ha de ser la readaptació a l'activitat física, i per això és necessari acabar el tractament amb la tornada al gest esportiu, és a dir, adequar els exercicis que es faran al final del tractament a l'esport concret que es practica per tal que el cos estigui preparat per tornar al nivell en què s'estava abans de la lesió.

Us convidem a gaudir de l'esport d'una manera més sana!

Montse Sansa (col·l. 2741)

i Laura Gracia (col·l. 9137)

Centre de fisioteràpia Montse Sansa

tech&notural  
**kyrocream**  
+activa

Garantia



OUTBACK  
Active Pharmacy

www.kyrocream.com