



Prevenció en esports d'hivern

La temporada d'esquí ja s'ha donat per encetada a Catalunya, i això significa que els amants de l'esquí alpí i l'*snowboard* (que són esports que cada cop tenen més seguidors) s'han tornat a apoderar de les pistes fins al final de l'hivern.

L'esquí és un dels esports més complets i aconsellables per a la salut. Incrementa la resistència física, augmenta l'activitat del cor i dels pulmons, millora la propiocepció, l'equilibri i la coordinació. A més, com que es tracta d'una activitat a l'aire lliure, afavoreix l'oxigenació de la sang, enforteix la musculatura (especialment de les extremitats inferiors) i disminueix l'estrès. Aquests beneficis s'assoleixen amb la pràctica constant, però també és veritat que presenta uns riscos que no podem obviar.

En l'esquí alpí, les lesions més freqüents són la fractura de clavícula i les lesions de l'extremitat inferior, concretament el genoll, especialment el trencament del lligament encreuat anterior, seguit del dels lligaments col·laterals, menisc i la pròpia fractura. L'esquinç de polze, conegut com el polze de l'esquiador, és una altra de les lesions característiques d'aquest esport. Es produeix quan l'esquiador cau sobre la mà tancada al voltant del bastó, de manera que la corretja o el puny produeixen una desviació forçada del polze que trenca els lligaments.

Per contra, en la pràctica de l'*snowboard* hi ha més risc de lesions als canells, la fractura dels quals suposa el major percentatge de lesió en aquesta modalitat. Per evitar al màxim els factors de risc caldria fer una activitat esportiva regular i realitzar una preparació específica de tonificació unes setmanes abans. Cal preparar la musculatura abans de posar-se els esquís fent escalfament i preparar els genolls amb moviments de flexoextensió. També es realitzaran estiraments quan acabem, sobretot de quàdriceps, isquiotibials i glutis.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat