



- FISIOTERAPEUTES

# El 43% d'accidents d'esquí acaba en lesió de genoll, el 12% d'espatlla i el 8% de polze



Foto: ALTO CAMPOO

Publicat 04/03/2015 15:59:19 cet

BARCELONA, 4 Mar. (EUROPA PRESS) -

El 43% dels accidents que succeeixen durant la pràctica de l'esquí acaben en lesions de genoll, el 12% d'espatlla i el 8% de polze, segons ha revelat aquest dimecres el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya en un comunicat.

Davant d'aquestes estadístiques, que s'han publicat en el butlletí oficial de 'Wilderness & Environmental Medicine', l'entitat ha explicat que la pràctica de l'esquí s'ha convertit en un esport de masses, però "no tothom està preparat per fer la mateixa activitat ni al mateix nivell", per la qual cosa ha demanat adequar el nivell d'exigència.

"La falta d'activitat física i la vida sedentària incrementen les opcions de patir lesions", ha alertat el col·legi professional, que ha recomanat fer exercicis que treballin la força i l'estabilitat de les extremitats inferiors durant tot l'any.

0

1

?

0

g+1 0

Per evitar lesions, també ha demanat revisar l'estat del material d'esquí, especialment les fixacions, i tenir present que l'angle d'inclinació que té la bota cap endavant provoca que la tibia quedi avançada respecte el fèmur, fet que incrementa la tensió del lligament creuat anterior quan l'esquiador està inclinat cap enrere.

També ha incidit en la importància de fer un escalfament previ a la pràctica de l'esquí, mobilitzant, especialment, la musculatura de les cames: quàdriceps, isquiotibials i glutis.

"Un bon escalfament reduirà la probabilitat de lesió, de la mateixa manera que fer estiraments una vegada finalitzada la jornada ajudarà a gaudir d'una recuperació més ràpida", ha conclòs.

Follow @AIDiaCat

1,260 followers

Hotel Paseo del Arte

Reserve Mejor Precio, Web Oficial®. Hotel  
Paseo del Arte 4\* en Madrid





ARTS

### Hugh Jackman: "Vull ser Llobatò fins el dia que mori"

Una novel·la descobreix la història de l'heroi que va evitar que cremés Barcelona el 39

Dover anuncien les primeres dates de la seva nova gira

Javier Vargas: "La música és el cor d'un món sense cor"

ARTS *Aldia*

### Amaral publicarà nou disc a l'octubre

Nasty Mondays celebra els seus deu anys amb una sessió a càrrec de The Hives

L'actualitat més visitada a *Aldia.cat*

CATALUNYA

ALDIA ESPANYA

ALDIA INTERNACIONAL

**Els pobles abandonats d'Espanya**

**La Unió Espanyola Fotovoltaica culpa l'Estat del retrocés del sector**

**Homes afganesos es manifesten amb burca**

2 K Z K G \ J d K

6 2 M J M I @ K # # @ J K J 2 6 Y

@ J Z 6 X J K 2 @ M J K G

6 #g}À" # " # y" À# # } ¥ ¥# ò# " Ó " ±  
 @ " ¥# ¥± " ¥g#i " ~ g ¥g# " Ò" ¥« Ò# " # - J #  
 " ± " £ ¥l # ± 1 2gÀ  
 Gg# g ± ¥ ¥gÀg# " # 5 2 # Ò# " Òòg# # 5 2 #  
 " ¥ " ¥gyl #g# " ÒÀg# " # 2 \ # # }  
 6 #g}À" # " # y" À# # } ¥ ¥# ò# " Ó " ±  
 gó " Ò# " ù " 1 ¥ ¥" Ò# " ¥# ¥± " ¥g#i " ~ g ¥g  
 ¥ " Ò" ¥« Ò# " # - J # # " ± " £ ¥l # ± 1 2gÀ

1 g : a ò " ò# òò } g # ò ± òò " ¥g y ò " # ò ± #  
 ¥ " ÒÀ ± g } ò # ò y ò À } g # ò " ò y À ù g  
 6 # ò ù " y " # g " ò y g # g ù ò y g t " " 1 " 1 # g y ò Ò À  
 ¥ " ò # ± 1 2gÀ " # g y } # ~ y g y # " # g ±  
 G " ò t y " ~ g À  
 6 # ò ù " y " # y " 1 g # " 1 } # ± " y " ò " ò # # ò ò  
 " 1 ò # ò } g " ò # " y # y ò ò } À " ò # " 1 # ò À g " ù  
 " 1 " y " f i À }

K y " " 1 À ± g À # g # g ± " g # " # ò ± g ±  
 g ò " ~ ò y g # ò " # " # g ± # g À g y ù  
 K y " " 1 À ± g À # g # g ± " g # " # ò ± g ±  
 g ò " ~ ò y g # ò " # " # g ± # g À g y ù  
 J ~ f i y g À # " 1 # - 1 # " # £ # ò y ò # " y # ±  
 òò " òò g y # g } # " # òò # g y g ± # # ò y ¥ " ò À  
 ¥ " # ~ f i y g

6 YVMXZY	KXZY	> 6JZ
<p>XgtgÀKðó"òÀh¹á#ò#¹g#ò¹g          Ö°òÿò¹ ÆgÀ# "ÿ#ÿ×¹"ÿ#ò¹ #g# "òÀÛ          * °±# hÿðó"©#ÿ "¹ò"# "ÿ#ðòÿð °# #.¹g°          ¥ò¹ "ò#g#ðòÿ°ÿ"ògÛ          5 "#g#òðg#I }ggÿ"¹#×# "# "òÿ# "°          ¹ ò¹# "ÿ-# " } "òð Æg# "¹ "òÛ</p>	<p>I òÿ#g}ÿÿò# g¥g#g# gÀòÀ" #g "ò#l- #g¹ áð          Z " "#g¹ ©ò# } Æggÿ¹ #g# gÿ} " "ò¹g#          I gÿÿÿ# "# g~          Gg# òðÿg# "# ¹ "¹ g#gÀ¹òg¹ "ÿ}l          g}òðg#g# " ¥g#ò±°òð}ò#i K2E          }gÿÀ" °òðgò</p>	<p>6¹ ¹ g# gÀòò¹ # "¹ Æÿ" #óE" #ùg¹ò# #g¹          YÀ"ù"¹ò#g#òg# " °g##g# #iòÀgò          1 g¹ }g#óhÿ"°## ÿðó #g# òÿt "ÿòç          ¥ò¹ "¹ ~ó"ò#g# "ÿ× "¹ ¥ò# # òÿÀ" #g          g¹ ~ó"ò          AóòÀ¹ # "t "ÿ#ó " ¹#ò¹ #òð# "ÿ# # "¹ ð          ? "gÀ"</p>

è è è Æ ¥ gÀgÀ#ò# #òÿg "#g} Æg °ÿgÀ# òÀ} "ò# "#æ ~fi¹ } g#óÿò°g#ÿ"òò#¹ #gÀg¹Á  
 / #è à Èç #óÿò°g#ÿ"òò# òÀl #±°ÿ"òòg¹ "¹ Ægÿ "t ¥g#g# "¥ òÿÿt ó} ò##g# "¥ ÿóòò# " #òòò# #gÿ# "ò#ò¹ Æ¹ ~òò#gòò"òg#l ~¹g# "t  
 ò"¹ò" #ÿ"ù #±°ÿ×ò#ò¹ò"¹ Æ¹ "¹ Æ¹  
 Yòtÿ" #K ¥ gÀgÀ