



## Temps de neu

Els esquiadors ja han aprofitat aquest llarg pont de desembre per desempolsar els esquís o les planxes de *snowboard* i llançar-se a practicar el seu esport favorit. Aquest any ha nevat bé i ho ha fet aviat, així que la temporada d'esquí, ara mateix, fa bona pinta i tot indica que pot ser llarga.

Malgrat l'entusiasme, però, els aficionats als esports d'hivern no han de perdre de vista que el risc de lesions existeix i que uns quants consells els podrien ser de gran utilitat. Per començar, i per evitar al màxim els factors de risc, caldria que els esquiadors fessin, al llarg de l'any, una activitat esportiva regular i que unes setmanes abans de llançar-se a les pistes duguessin a terme una preparació específica de tonificació.

És important enfortir la musculatura abans de posar-se els esquís fent escalfament i preparar els genolls amb moviments de flexoextensió. També és aconsellable fer estiraments en finalitzar la jornada, sobretot de quàdriceps, isquiotibials i glutis.

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, el menisc i la mateixa 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 trencant 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.

Tot i això, cal que no oblidem que l'esquí és un esport molt complet i plenament aconsellable per a la salut. Incrementa la resistència física, augmenta l'activitat del cor i dels pulmons, millora la propiocepció, l'equilibri i la coordinació.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

tech&notural  
**kyroc**cream  
+activa

