



La importància d'una bona pretemporada

Si el setembre és el mes en què els nanos tornen a l'escola, l'octubre sol ser el moment de reprendre l'activitat esportiva extraescolar. Els entrenaments, els partits en cap de setmana, la mandra d'anar-hi si fa massa fred, l'esperit d'equip, les samarretes noves. I aquest retorn cal fer-lo amb les màximes garanties: perquè la preparació que fem ara posarà els fonaments de la bona forma física de tot l'any. Si ens preparem bé, evitarem lesions.

Per aquest motiu, des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya hem elaborat aquest mes, emmarcat en la campanya *12 mesos, 12 consells de salut*, un videoconsell titulat *L'esport infantil*, les recomanacions del qual us resumim a continuació.

El primer que cal tenir clar és que, per evitar lesions, és recomanable un retorn progressiu a l'activitat. Que és obvi, però cal insistir-hi: no podem passar de la inactivitat pròpia dels dies de platja de l'estiu (tot i que la quitxalla no sol parar quieta) a un nivell de "competició" de com si fes mesos que juguem.

Segon, i no és menys obvi, hem de procurar que el calçat, la indumentària i el material siguin adients a l'esport que practiqui la mainada i que estigui en òptimes condicions. No es tracta d'anar a la moda, ni de lluir el model més car, es tracta de cuidar el nostre cos amb el material adequat.

Tercer consell: convé sotmetre's a una revisió mèdica. D'aquesta manera els professionals sanitaris podran determinar si existeixen patologies que poden limitar la pràctica esportiva. Analitzaran el pes, l'alçada i l'índex de massa corporal del jove esportista i valoraran si calen canvis en el pla d'entrenament, tenint en compte lesions anteriors i detectant factors de risc per fixar, si cal, un pla d'exercicis específics.

En quart lloc, és important fer una valoració postural i corregir els patrons de moviment inadequats per evitar l'aparició de lesions a curt o llarg termini. Dit això, com deia Cruyff, "sortiu i gaudiu".

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

tech¬ural
kyroccream
+activa

Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy, s.l.

www.kyroc.com