



Activa't a la primavera!

Demà, dissabte, comença oficialment la primavera, concretament a les 10.37 h. Comença també el primer cap de setmana en què s'aixeca el confinament comarcal. De ben segur, moltes persones ja han fet plans per moure's perquè, sense cap mena de dubte, hi ha moltes ganes de fer activitat a l'aire lliure i en entorns naturals.

I quan parlem de fer activitat, hem de seguir també una sèrie de consells per evitar lesions.

En primer lloc, per a qualsevol esforç físic, cal fer un escalfament previ. Es tracta d'activar-se en mobilitat i fer algunes curses, quelcom semblant al que faria una jugadora que ha d'entrar a la pista després de dos quarts de partit asseguda a la banqueta.

A més, si volem reprendre l'activitat, hem de tenir en compte que tan important són les càrregues d'entrenament com els períodes de recuperació per assimilar-les. La majoria de lesions a les consultes privades tenen com a denominador comú una mala gestió de les càrregues. Hem d'educar i ensenyar hàbits saludables.

També és important respectar les hores de descans diàries (mínim de 7-8 hores) i, entre sessions d'entrenament, una alimentació equilibrada, bona hidratació i les càrregues d'acord amb l'estat de forma de cada persona.

Els objectius de cada esportista han de ser progressius i coherents segons el seu estat de forma. Veiem esportistes que entrenen més hores que els professionals. Hem de tenir clar que dues o tres maratons per temporada, ultratrails, etcètera, no és sinònim de salut. Jugar a pàdel 3-4 hores diàries, tampoc!

Un altre consell important: respectar el dolor. Entrenar amb dolor de manera continuada multiplica el risc d'agreujar la lesió i deixar possibles seqüeles.

L'esportista ha d'entendre i aprendre que la molèstia és la seva aliada. Sovint ens avisa que cal disminuir càrregues i/o que hi ha quelcom que hem de modificar. És més fàcil tractar la lesió aguda que la crònica. La primera obliga a fer un tractament conservador (ja sigui cirurgia, immobilització, etcètera) i a realitzar el repòs necessari. Les lesions cròniques, sovint, permeten de continuar entrenant, malgrat afecti el rendiment. A la llarga, l'esportista es veurà obligat a aturar l'activitat física més temps.

La primavera és fantàstica per tornar a posar-te en forma, així que... què esperes!

