

## Com evitar les lesions quan practiquem esport

Es difícil escriure sobre mesures de prevenció de lesions en poques línies, perquè intervien gran quantitat de factors i la importància d'aquests són diferents per a cada tipus d'esport.

Intentaré resumir-ho i espero ajudar tots aquells que practiquen esport, tant de lleure com de competició. Aquestes mesures es poden agrupar en:

### Condicions que afecten l'esportista

**1- Edat.** Afecta la força i la resistència dels teixits. La força i elasticitat de músculs, tendons i lligaments disminueixen amb l'edat. També els períodes d'inactivitat acceleren la degeneració. S'ha d'anar, per això, molt en compte quan reiniciem una activitat.

**2- Característiques personals.** Temperament, maduresa, tendència a assolir o evitar riscos, etc.

**3- Experiència.** Els principiants poden patir més lesions que els esportistes experimentats.

**4- Nivell d'entrenament.** Ha de ser l'adequat. La forma física inadequada així com l'excés d'entrenament poden provocar lesions.

**5- Tècnica.** És molt important. Cal l'assistència d'un monitor, entrenador o professor, per a salts, llançaments, utilització de materials...

**6- Període d'escalfament.** És necessari i molt important, si és insuficient hi poden haver lesions musculars, tendinoses...

**7- Problemes de salut.** Infeccions, refredats... no és convenient participar en entrenaments o competicions si hi ha febre.

**8- Dieta equilibrada.** Vitamines i substàncies necessàries per a fer esport, sobre tot líquids.

**9- Mesures generals.** Descans, dormir suficient, higiene, evitar substàncies tòxiques...

### Equip i serveis esportius

**El calçat** és potser un dels elements més importants en la majoria dels esports. Hi ha molts aspectes a tenir en compte: atenció especial a la sola, taló, contrataló, pes, material... La sola del calçat ha de ser adequada al terra on s'ha de desenvolupar l'activitat: terra, tartan, parquet, ciment, superfície plàstica, gespa artificial... El dibuix ha de ser específic per a cada terreny. El taló dependrà de l'activitat, per exemple: marxador, corredor de fons... Si té problemes de tendinitis aquil·leua necessitarà un taló més alt. El contrataló ha de ser dur, llis, ben protegit. Per evitar ampolles, durícies, zones de fricció, el peu necessita estar lliure, amb bona mobilitat als dits. El pes del calçat. El fet de ser lleuger no ha d'afectar la mobilitat, si no tot el contrari. Tanmateix la conservació també és important: no és bo assecar el calçat als radiadors o fons de calor (es fa malbé). Es recomana comprar el calçat al final del dia, doncs els peus són una mica més grans.

**La roba.** Dependrà de l'estació de l'any. Les condicions

climàtiques poden afavorir l'aparició de lesions, situacions extremes de calor o fred. Ha de mantenir la temperatura del cos i evitar la humitat i el vent. Existeix una gran varietat de materials. Sempre millor el cotó, tovallola o llana, sobre tot els mitjons, en la roba interior evitar costures i pressions. La roba ha de ser còmoda adaptada a les necessitats de cada esport.

**Proteccions.** Casc, genolleres, espinilleres, colzeres, protectors buccals, ulleres, gorres, guants, tot depenent del tipus d'esport.

**Serveis esportius.** Engloben els pavellons, coberts o a l'aire lliure, la il·luminació, els elements del mobiliari esportiu, que han d'estar en condicions òptimes. Per exemple, les porteries de futbol han d'estar fixades al terra.

### Característiques dels diferents esports

Tant si és de competició com de lleure, individual o d'equip, cada esport té característiques especials.

Sense tenir en compte el nivell en què es realitza, la demanda que fa a l'esportista, així com les seves peculiaritats (esports de contacte, d'aventura, de risc...) poden produir lesions de manera fortuïta per causa pròpia o bé per causa dels que participen en la mateixa activitat.

Desitjo que tot el que us he explicat sigui d'ajut en la vostra activitat esportiva.

**Dr. Manuel Garrucho**  
Metge adjunt consultor del Servei de Cirurgia ortopèdica i traumatologia

## nomenaments



**Carles Pla i Poveda**  
Director de Recursos  
Humans



**Núria Martínez i Martínez**  
Cap de Comunicació



**Mònica Botta Santasuana**  
Adjunta a la Direcció  
Mèdica