

# MEDICINA ESPORTIVA

## ESPORT: Accidents i Seguretat

El tema de la seguretat a l'hora de practicar qualsevol esport és avui, malauradament, de gran actualitat. La medicina preventiva i en aquest cas la medicina esportiva juguen un paper molt important en la prevenció dels accidents esportius, de conseqüències fatals en algunes ocasions.

Cal ésser, però, molt crític tant a l'hora de donar un certificat d'aptitud a l'Esport, com a l'hora de contraindicar-lo. No cal oblidar que l'esport, d'una manera controlada, és, en multitud de malalties, una eina terapèutica que, si se sap utilitzar, és de gran ajuda per el metge.

És per això que he volgut fer un recull de quines són les contraindicacions absolutes i relatives per a practicar esport i quins són els aspectes particulars a cada esport que cal tenir en compte en el moment de l'examen clínic.

### Contraindicacions relatives per a la pràctica esportiva

És a dir, els ciutadans que poden portar a terme una activitat física moderada. Entren dins aquest grup:

1. Els viratges cutanis després de la B.C.G.
2. Els diabètics equilibrats.
3. Els asmàtics: Els convé una reeducació respiratòria. Els esforços a què estan sotmesos,

4. Alguns cardíacs: Els portadors d'algunes valvulopaties no evolutives i ben compensades, fins i tot persones que han sofert un infart de miocardi, són els qui s'han de beneficiar d'alguns exercicis moderats, que no faran altra cosa que ajudar-los a la seva recuperació funcional.

5. Les cifo-escoliosis: No s'ha de prohibir l'esport absolutament, excepte si es tracta d'una escoliosi evolutiva. S'han d'evitar els esports asimètrics, així com les barres paraleles. En el cas de les epifisitis decreixement, cal també una activitat física moderada.

6. Els peus plans: En alguns casos pot ésser l'origen de dolors tendinosos.

Caldrà en alguns casos una activitat física moderada, en altres una activitat dirigida a reforçar els aparells tendinosos del peu, i en altres casos, els no sintomàtics, una activitat normal.

7. Sinusitis i otitis: es desaconsellaran els esports aquàtics, com ara la natació i el submarinisme, i els esports aeris.

8. L'albuminúria sense lesió renal (ortostàtica, per exemple), no representa cap contraindicació per a les activitats físiques. Caldrà, però, practicar controls freqüents.

han d'ésser apropiats a les seves possibilitats.

9. Els epilèptics han estat considerats, durant molt de temps, com a no aptes d'una manera absoluta. Cal conèixer la freqüència de les crisis i el tractament seguit— alguns antiepilèptics són una barreja de barbitúrics i d'anfetamines, i el seu ús és prescrit entre els esportistes.

Els epilèptics poden practicar d'una manera regular l'atletisme i el futbol. D'altres esports els seran prohibits, com ara la natació, el submarinisme, l'esquí, l'escalada, l'alpinisme, l'espeologia, els esports aeris, els esports de combat, excepte l'esgrima sempre que no sigui de competició.

### Contraindicacions absolutes per a la pràctica esportiva

Contraindicacions absolutes i permanents:

- Malalties constitucionals: Hemofilia, diabetis, leucèmies, i els estats de caquèxia.
- Malalties neuro-endocrines, com ara la malaltia de Basedow.
- Aparell digestiu: les hèrnies de feblesa i les entredites apendicitis cròniques.
- Aparell gènito-urinari: Les nefritis agudes, i les lesions tuberculoses dels testicles i epidídim.
- Aparell respiratori: lesions tuberculoses evolutives.
- Òrgans dels sentits: les alteracions de l'equilibri i els vertigens.

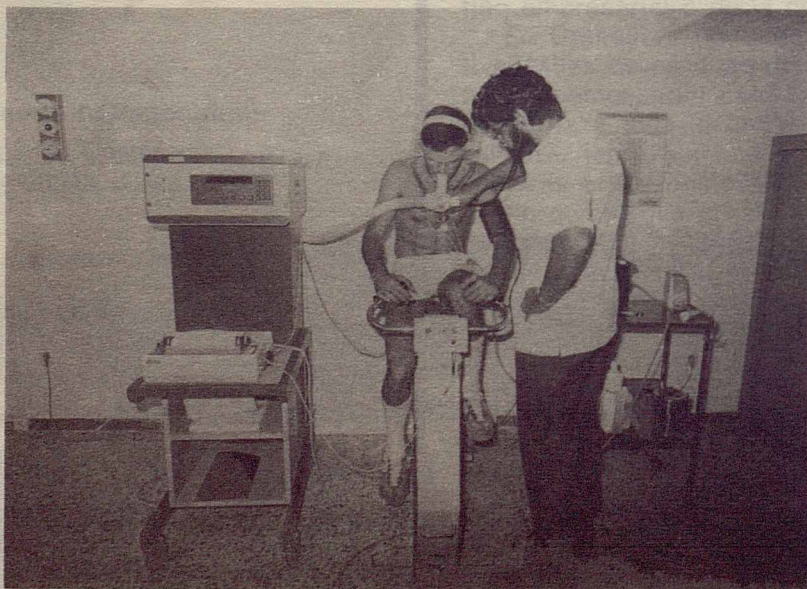
### Contraindicacions absolutes temporals:

- Totes les malalties i la seva convalescència.
- També les convalescències de les intervencions quirúrgiques.
- Les hèrnies de força i les ectopies testiculars, en espera de la seva resolució definitiva.
- El viratge de la cuti-reacció.

En el cas del viratge espontani de la prova de la tuberculina, les activitats físiques, estaran prohibides durant un període de sis mesos.

Manuel BALCELLS i DIAZ

Metge responsable del Centre de Medicina Esportiva del Patronat Municipal d'Esports de Granollers



D'IN

-ES

El desitj mitjan aques tència que h vitat d'Inici a la t volup repre Grand cions amb gaudir Els ma d portes trente A Ca ubicat Marto com a ralitat Gener trola El és el ment activi tives tallaci desen Dispo nic, n per a que e en la uns n llorar alumr les s ho pe quatre alt ni comp La ves d locita dinac trique