

# La importància de fer una revisió mèdica esportiva abans de començar a fer esport

A causa de la pandèmia de la COVID-19 la pràctica esportiva s'ha vist alterada en les darreres setmanes. La desescalada ha permès que moltes persones puguin tornar a fer esport en espais oberts. Però, a banda de tots els beneficis que comporta l'esport, cal ser conscients que per a algunes persones hi pot haver riscos que es podrien evitar, en bona part, amb un reconeixement mèdic esportiu abans de començar l'activitat.

Per això, l'Ajuntament de Granollers recorda que la ciutadania té a la seva disposició el Centre de Medicina de l'Esport que fa 35 anys que dona servei a esportistes. Els especialistes que hi treballen són els metges i les metgesses de l'esport i una part molt important de la seva feina és la revisió mèdica esportiva. Aquesta revisió serveix per detectar problemes de salut que puguin condicionar la pràctica esportiva i és recomanable per a tothom qui practiqui esport. El Centre de Medicina de l'Esport ofereix tres tipus de revisions:

## 1- Revisió d'aptitud esportiva per a menors de 16 anys

Inclou una avaluació mèdica, un electrocardiograma (prova cardíaca de repòs) i una espirometria (prova respiratòria de repòs) amb el corresponent informe mèdic.

## 2- Revisió d'aptitud esportiva a partir de 16 anys

A més de les avaluacions i proves descrites en la revisió anterior, s'inclou una prova d'esforç, un test que ens permet avaluar el funcionament de l'aparell cardiocirculatori, estudiar amb l'electrocardiograma durant l'exercici possibles trastorns que orientin cap a malalties cardíques, i valorar la capacitat física. Es pot realitzar en bicicleta estàtica o en tapís rodant, segons l'esportista que ens consulti.



## 3- Revisió d'alt rendiment

En aquesta revisió a la prova d'esforç cardíaca s'hi afegeix l'estudi respiratori durant l'esforç (anàlisi del gasos espirats) que permet calcular quina és la despesa d'oxigen a nivell muscular, així com estimar la despesa de les substàncies que fem servir com a combustible al fer l'exercici. Aquestes dades es poden utilitzar per planificar l'entrenament esportiu.

Si esteu interessades en utilitzar aquest servei o en rebre més informació, podeu enviar un correu a l'adreça [cme@granollers.cat](mailto:cme@granollers.cat) o trucar al telèfon del Centre de Medicina de l'Esport, 93 870 54 13. També podeu consultar la pàgina web <https://granollers.cat/esports/centre-medicina-esport>.

## Més de 30 vídeos per mantenir l'activitat física des de casa



Cada setmana quatre programes esportius i de salut ens proposen nous vídeos perquè les persones participants d'aquests programes i tota la població en general pugui fer activitat física des de casa. Són el programa AFIS, el d'activitat física per a gent gran, el Fitjove i les Escoles Esportives municipals. Trobaràs tots els vídeos a [www.granollers.cat/esports](http://www.granollers.cat/esports)

[VEURE TOT EL VIDEO A YOUTUBE](#)