

## Les lesions de l'esquí i la seva prevenció

La pràctica de l'esquí ha esdevingut molt popular. I això, que en si mateix és molt positiu, ha propiciat també l'aparició de nombroses lesions traumàtiques, fruit en moltes ocasions de la manca de prevenció i/o del fet de subestimar un esport dels anomenats de risc.

Així, setmanalment veiem en tots els centres hospitalaris lesions greus, sobretot de genoll, més rarament de turmell i de la resta del cos, i amb molta freqüència del dit polze, també anomenada "lesió de l'esquiador".

Les lesions que tenen conseqüències més greus són les de genoll. Entre elles hi ha el famós trencament del lligament creuat anterior, les lesions combinades de diversos lligaments amb el menisc (tríades, pentades, etc.) i les fractures de planell tibial.

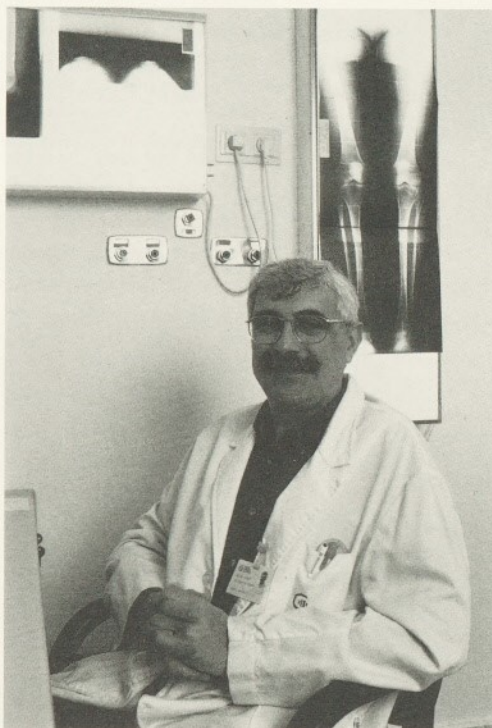
Podríem incidir en el tractament específic de cadascuna d'elles, però potser és molt més important fer esment d'algunes mesures de prevenció tan senzilles com de gran eficàcia.

### Mesures en relació amb la condició física de l'esquiador

- Per practicar l'esquí cal estar físicament preparat. Si més no, esquiar en funció de la preparació física individual.
- Cal fer sempre exercicis d'escalfament i estirament.
- Cal fer parades de descans i no arribar a l'esgotament, ja que això provoca descoordinació i afavoreix les lesions.
- És important una bona hidratació i alimentació durant la pràctica de l'esport.

### Mesures en relació amb el material

- Cal revisar sempre el material que s'utilitzarà ("soles i cantells" dels esquís).
- És important controlar que les fixacions salten amb un esforç moderat.
- Les botes han d'anar sempre molt ben cordades.



El Dr. Manel Balcells.

### Mesures ambientals

- És important no anar a pistes d'un nivell superior al de l'esquiador.
- Cal mostrar molta prudència en pistes amb nens o molta gent.
- No s'ha de deixar que el fred o el cansament escapin els reflexos i la coordinació.

No podem oblidar que per a la pràctica de l'esquí cal un aprenentatge previ, que és important que es faci amb personal professional (un curset, monitors, etc.).

Si malgrat tot això apareixen les lesions, no es podrà pas dir que no hem fet tot el possible per estalviar-nos-les. Per tant, prudència i bona esquuada!

Manel Balcells, metge adjunt  
Servei de Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia

El 17 de febrer vam

## Comen

(Continuació)

(Ve de la p. 1) ...

sanitari van mantenir molt viu l'interès del públic assistent. Va parlar de les quatre grans revolucions del sistema de salut als EUA: la reforma del sistema per imperatius ètics i polítics, l'ús de les noves tecnologies de transmissió de la informació en el camp de la medicina, els canvis en els programes d'estudis dels professionals de la salut i la modificació dels hàbits de salut de la població.

El professor Vallbona va posar molt d'èmfasi en la prevenció de les causes del que va anomenar "mort prematura", com ara els accidents, el càncer, la sida, el suïcidi i l'homicidi.

El sistema de salut també és, segons el professor, un embut on van a parar malalts com a conseqüència de problemes socials (va posar com a exemple esfereïdor la violència) que s'haurien de resoldre per altres mitjans.

Quant a les responsabilitats compartides entre societat i professionals de la salut perquè els sistemes sanitaris funcionin millor, va dir que la població hauria d'evitar els factors de risc, entre els quals va destacar el tabaquisme, la hipertensió, el sedentarisme i la diabetis. També hi ha, però, factors de risc que no es poden prevenir, com ara la història genètica, el sexe o l'edat. Sobre les responsabilitats dels professionals de la salut, va comentar que han de treballar en equip, respectar els altres i tenir un sentit multidisciplinari de la seva activitat, preocupar-se de tenir una sòlida formació tant curativa com preventiva, avaluar la qualitat dels serveis que es presten per tal de ser més eficients, tenir una conducta ètica, respectar els drets dels malalts i fomentar la investigació.