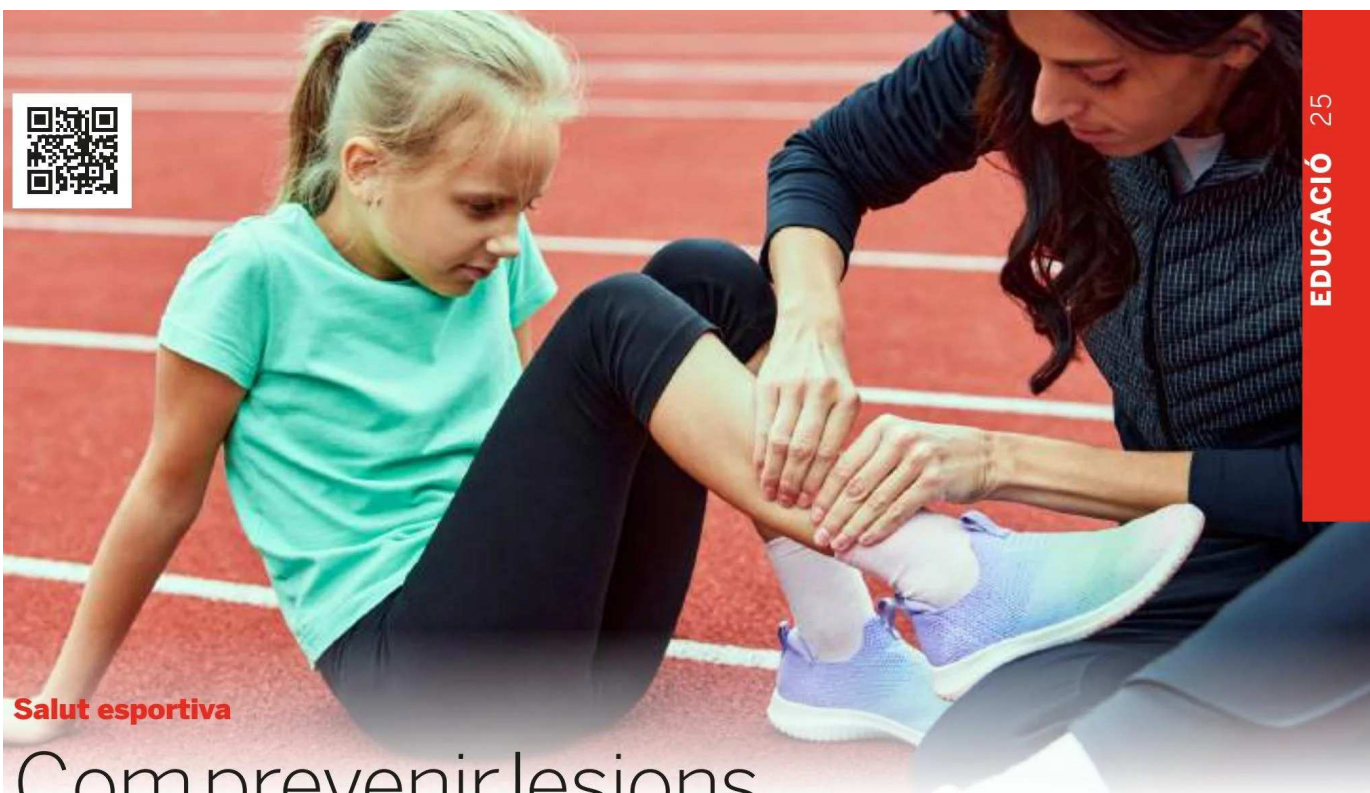




Salut esportiva

Com prevenir lesions esportives en extraescolars

El Cap del Servei de Medicina i Traumatologia Esportiva de l'HUGC alerta que moltes lesions no vénen d'un cop puntual, sinó de la **sobrecàrrega dels entrenaments**, i explica com prevenir-les

"En infants i adolescents, les lesions més freqüents solen ser els esquinços, les contusions i les lesions musculars i tendinoses", ha explicat el Dr. Antonio Mora, Cap del Servei de Medicina i Traumatologia Esportiva de l'Hospital Universitari General de Catalunya (HUGC). A més, ha afegit que també hi ha fractures, sobretot després de caigudes. I ha recordat que els infants encara estan en creixement i que "existeixen zones especialment sensibles, com els cartílags de creixement". Per això, molts dolors no s'han de considerar simplement "dolors del creixement", ja que sovint responen a una sobrecàrrega repetida.

Error habituals

"Pensar que, com que són joves, poden suportar qualsevol càrrega d'entrenament" és un dels errors més habituals, segons ha explicat el Dr. Mo-

ra. A això s'hi sumen no escalfar bé, augmentar massa ràpid la intensitat, portar calçat inadequat o seguir entrenant amb dolor, uns hàbits que la prevenció ha d'evitar adaptant l'activitat a cada edat.

Actuacions davant de lesions

Davant una lesió, el doctor ha recomanat aturar l'activitat esportiva i buscar ajuda mèdica quan calgui. "S'ha de consultar un professional sanitari si hi ha dolor intens, inflamació important, deformitat, incapacitat per caminar o moure una articulació amb normalitat, pèrdua de força, sensació d'instabilitat o si el dolor persisteix o empitjora". "L'objectiu no hauria de ser només que rendeixi més, sinó que pugui practicar esport, aprendre, divertir-se i arribar a l'edat adulta estimant l'activitat física i amb un aparell locomotor sa", ha recordat.

■ JLI.Silva