La prova d'esforç, una garantia per a l'activitat física i la pràctica esportiva

El Servei de Medicina Esportiva de l´Hospital de Figueres ofereix assessorament a joves i adults per tal de millorar el seu rendiment i determinar les seves possibilitats



La doctora Pilar Garcia i la infermera Marta Boada, de Medicina de l´Esport de l´Hospital de Figueres

Aquests dies acaben la gran majoria de competicions i lligues esportives. Per a molts dels jugadors, professionals o aficionats, de les diferents modalitats és el moment de donar-se un temps de descans, però també és una època adient per a preparar la nova temporada i, per tant, realitzar les diferents proves mèdiques que indiquen que aquella persona, sigui jove o adulta, és apta per a desenvolupar un esforç físic com el que comporta la majoria d´esports.

Aquí és on intervé la medicina de l´esport que la doctora Pilar García Pardo, metgessa d´aquesta modalitat a la Fundació Salut Empordà, la defineix com "l´especialitat mèdica que estudia els efectes de l´exercici de l´esport i, en general, de l´activitat física, en l´organisme humà. I això tant des del punt de vista de la prevenció com dels tractaments de les malalties i de les lesions".

En aquest sentit, des del Servei de Medicina Esportiva de l´Hospital de Figueres s´ofereix als seus usuaris la realització d´una història clínica completa, un estudi cardiorespiratori, locomotor i de la trepitjada plantar. A més, segons assenyala la doctora, també es realitza "la prova d´esforç, que fem en una cinta de córrer. És un sistema en el qual es pot modificar la velocitat de rotació i la inclinació respecte al terra. El seu avantatge és que es tracta d´un exercici amb el qual els pacients estan més familiaritzats que amb el pedaleig i quan es realitza es veuen implicats un major nombre de músculs".

García Pardo assenyala que "en el nostre servei estem a la disposició de l´esportista per poder oferir-li una dieta adient així com l´assessorament del tipus d´esport que més li convé, explicar-li la forma de realitzar-lo correctament i també informar-lo de com prevenir lesions. En definitiva, estem a la disposició del ciutadà que vol millorar la seva qualitat de vida realitzant qualsevol tipus d´esport".

La necessitat de la prova

García Pardo indica que "la pràctica de l´esport no està exempta de riscos i, en conseqüència, cal estar molt

atents a les respostes del nostre cos mentre fem esport. Conèixer el nostre estat inicial i la nostra resposta a l´esforç físic són importants per a practicar qualsevol activitat esportiva de manera segura. La valoració mèdica esportiva, a diferència d´un examen mèdic comú, està enfocada a estudiar com es comporta l´organisme quan es practica esport i els canvis que s´hi produeixen".

La prova d´esforç estudia el funcionament del nostre cor durant l´exercici i serveix per diagnosticar alteracions cardíaques de qualsevol persona que faci esport, com és el cas de la cardiopatia isquèmica, arítmies i alteracions del ritme, hipertensió arterial així com malformacions congènites que poden constituir un risc per a la persona. Tota aquesta informació serà de gran importància a l´hora de planificar entrenaments i preparar els esportistes per assolir un estat de forma física que sigui l´òptim per a cada persona".

Qualsevol infant pot fer la prova a partir dels vuit anys

La doctora García Pardo adverteix que "la realització d´activitat física de manera regular incrementa la qualitat de vida de la persona. Es considera una persona activa tota aquella que practiqui una activitat física moderada o intensa més de 30 minuts durant, com a mínim, tres dies a la setmana". I posa com a exemples "caminar amb cert ritme, córrer, patinar, nedar, anar al gimnàs, practicar esports individuals com la vela o el tennis, o bé de grup com el futbol, el bàsquet, el ciclisme o el handbol. Tot plegat són exemples d´una activitat física moderada o intensa, necessària per a mantenir un bon exercici físic i mental".

La doctora Pilar García explica, pel que fa als infants, que la revisió mèdica amb prova d´esforç "es pot fer a partir dels vuit anys. És el moment en el qual els seu sistema nerviós central ha assolit un desenvolupament important. Segons els estudis que disposem, es coneixerà la força real de l´infant a través de l´estimulació del seu sistema nerviós. Es pot aconseguir fer-lo més fort a l´optimitzar la seva coordinació intermuscular, per exemple, amb jocs de llançament, de salt i de circuit".

Afegeix que "quan arribi el moment del desenvolupament hormonal, sobretot en la pubertat, es podrà començar a entrenar la força intermuscular. La seva tècnica s´haurà desenvolupant enormement, tot i que aquest petit esportista no es converteixi posteriorment en un atleta de competició. En qualsevol cas, les capacitats desenvolupades li proporcionaran una millor qualitat de vida, fins i tot si només practiqués una activitat física de forma recreativa".

La necessitat d´exercici físic entre la gent gran

Per a la metgessa del Servei de Medicina Esportiva de la Fundació Salut Empordà, "ser gran no implica estar

assegut o ficat al llit la major part del dia. L'actitud dels que s'han quedat quiets i aïllats és un estil que s'ha d'evitar. Als majors se'ls recomana realitzar exercici físic personalitzat, sent beneficiós tant física com psicològicament. Molts d'ells poden no haver realitzat exercici com a forma d'activitat física, però practicar alguna activitat de manera regular aporta molts beneficis".

En aquest sentit, la doctora Pilar García posa els següents exemples com a aspectes que es milloren fent una mica d´activitats esportiva: disminueix el dolor articular; millora la mobilitat i flexibilitat; incrementa la massa òssia i muscular; afavoreix la pèrdua de pes; regula l'activitat intestinal; redueix l'ansietat i el risc de depressió; millora l'insomni i afavoreix els reflexos i la coordinació, el que condueix a una major autonomia personal. Fins i tot millora l'ambient social de la persona implicada si l'exercici es realitza en grup.

D´altra banda, la metgessa assenyala que "les persones grans amb malalties cròniques trien, en la seva àmplia majoria, caminar com a forma més habitual d'exercici físic, encara que podem esmentar altres activitats, com el tai-txi, la natació o de forma més específica, l´aqua-gym o gimnàstica a l'aigua. Sobretot, en aquestes circumstàncies, allò que cal evitar són exercicis amb impactes o salts". Finalment, remarca que "és molt important saber que una qualitat de vida òptima, claredat en les idees, prevenció de malalties, felicitat i major longevitat són només algunes de les bondats que ens produeix fer algun tipus d´exercici".

Font del document:
http://www.emporda.info/salut/2017/06/19/prova-desforc-garantia-lactivitat-fisica/358951.html?utm_source=rss