

# LA READAPTACIÓ A L'ESPORT TANCA EL CICLE D'UNA LESIÓ



A la nostra activitat esportiva, tant com aficionats o com professionals, podem tenir lesions, algunes d'elles de diversa consideració. En alguns casos, aquestes lesions necessitaran d'un tractament mèdic, fisioterapèutic, ... Però a l'hora de recuperar-se de la lesió no ens podem oblidar de la importància que

té una bona readaptació a l'esforç. Un fet que és indispensable com ho és el tractament mèdic, i la fisioteràpia. Una circumstància que els clubs han de tenir en compte respecte a la salut dels seus jugadors. Després de la rehabilitació d'una lesió és fonamental readaptar al jugador per tornar a jugar en condicions i evitar les temudes recaigudes.

La readaptació no es més que preparar al lesionat per que torni a agafar el ritme i els hàbits esportius perduts durant el període de lesió. Per això, la persona necessita un entrenament específic per preparar el seu cos, en especial la zona lesionada, per tornar a realitzar l'esforç que suposa l'activitat esportiva. Com comenta el fisioterapeuta i coordinador dels Cursos de Readaptació de la Mutualitat Catalana de Futbolistes, Maiol Martí: **«La rehabilitació torna, a l'estructura lesionada, l'habilitat i la seva funcionalitat; la readaptació, és posar-se en forma. Tornar a adaptar al jugador a l'esport. Per fer esport s'ha d'estar en forma, per tornar a jugar a futbol després d'una lesió s'ha de tornar a recuperar la forma perduda durant el període de lesió-recuperació-rehabilitació».**

## **En què consisteix la readaptació a l'esforç després d'una lesió?**

Es tracta d'un entrenament específic, adaptat a les necessitat de la persona, de la lesió que ha tingut, per tornar a realitzar l'activitat física. La readaptació és fonamental per recuperar-nos al cent per cent d'una lesió i

per prevenir recaigudes similars a la lesió que acabem de patir i de recuperar. La readaptació busca preparar al futbolista recuperat per l'esforç físic que ha de tornar a fer. Perquè la zona lesionada estigui protegida davant agressions similars a les que van provocar-li la lesió inicial. És, com diu el fisioterapeuta de la MCF, Maiol Martí, **«el cicle que tanca el procés de recuperació d'una lesió. La readaptació és el punt final de tot el procés».**

La readaptació es de vital importància. És per això, que la Mutualitat Catalana de Futbolistes vol formar el màxim de fisioterapeutes catalans perquè comencin a introduir en el nostre futbol amateur aquesta pràctica vital per la correcta recuperació de les lesions dels nostres esportistes. Els clubs s'han de conscienciar que per la salut dels seus esportistes la figura del fisioterapeuta és fonamental.