

EL CONSELL METGE

27 gener, 2017

Dr David Barastegui

Les **lesions de genoll** són un problema freqüent dintre del futbol. Una bona prevenció i una base d'entrenament pot ajudar a disminuir en gran part lesions greus. Un cop produïdes les inevitables, cal un **bon assessorament** per una **bona recuperació**.

A dia d'avui el futbol a part de tècnica requereix una **gran preparació física** perquè es un esport cada cop més exigent físicament, es per això que es cabdal la prevenció de lesions amb una tonificació i elasticitat de la massa muscular (un bon entrenament en aquests aspectes) i quan per desgràcia hi ha alguna lesió inevitable, **realitzar la millor rehabilitació i readaptació** que es pugui dur a terme per poder tornar a jugar amb totes les garanties.