

# LA REVISIÓ MÈDICA DE L'ESPORTISTA: UN EXAMEN ESSENCIAL



## **BARÇA INNOVATION HUB**

La revisió mèdica és un requisit crucial al qual s'ha de sotmetre tot esportista amateur i professional. Una correcta avaluació no només millorarà la teva seguretat, sinó que a més permet orientar-lo en la recerca del màxim rendiment. Però, encara no existeix un consens entre les diferents organitzacions mèdiques sobre què és exactament el que ha d'incloure aquests examen.

Recentment, un equip dels serveis mèdics del FC Barcelona -liderat pel doctor Ricard Pruna- ha publicat un article en la revista Medicina Clínica on es recull el protocol seguit pel club per avaluar als seus esportistes professionals, en especial als futbolistes. Aquest és un resum de l'article amb les seves principals conclusions.

### **Objectius principals de l'examen**

Una revisió de salut ha de ser capaç de detectar situacions que, a pesar de no donar símptomes evidents, poden posar en perill a un esportista sotmès a la màxima exigència. Al mateix temps, permetrà identificar la seva predisposició o algun tipus de lesió, amb la qual cosa podran reduir-se els

riscos.

A més de tenir en compte la seguretat, serà útil per orientar-lo sobre les activitats que pot o s'ha de realitzar per assolir el màxim rendiment, incloent-hi aspectes essencials com les recomanacions nutricionals.

### **Estructura de la revisió**

**Donada la complexitat de** l'avaluació, aquesta hauria de ser realitzada per un equip multidisciplinari que abasteixi no només al mèdic responsable, també a fisioterapeutes, nutricionistes, preparadors físics, psicòlegs esportius, podòlegs u altres mèdics especialistes, l'avaluació exhaustiva inicial ha de fer-se necessàriament durant la pretemporada. D'aquesta manera podran prendre's les decisions més adequades.

### **Aquesta avaluació inicial inclou les següents parts:**

- Una **història clínica**, similar a una història convencional, però que abasteix també antecedents esportius com les lesions patides i els seus tractaments, les possibles presses de suplementos nutricionals, els controls de dopatge, etc.
- Una **valoració nutricional** per permetre dissenyar una pauta adequada i personalitzada.
- Una **exploració física** completa que compregui la pràctica totalitat dels aparells: respiratori, digestiu, el sistema nerviós, l'endocrí, la visió ..., incloent-hi també anàlisi completa de sang i orina i de la composició corporal, per així conèixer el percentatge de greix i múscul de l'esportista. Dintre de tota aquesta exploració es farà especial èmfasi en la valoració de l'aparell múscul esquelètic i cardiovascular:
  - **Valoració múscul esquelètica:** és fonamental per identificar lesions actuals o antigues i possibles seqüeles, per conèixer possibles factors de risc de l'esportista i per dissenyar programes de prevenció. En cas del futbol s'ha de prestar especial atenció a les lesions musculars, de tendons i lligaments.
  - **Valoració cardiovascular:** l'exercici d'alta intensitat pot augmentar el risc de problemes com la mort sobtada. Malgrat que solament succeeix en dos de cada 100.000 esportistes a l'any, per la seva importància i gravetat solen tenir una gran repercussió social i mediàtica.

Un protocol bé estructurat és útil per identificar a una bona part dels esportistes susceptibles, però encara no hi ha un consens universal sobre les proves a incloure. Per exemple, la FIFA i la UEFA recomanen fer una prova d'imatge com l'ecocardiografia en aquestes revisions, però altres

institucions només ho consideren necessari quan ja hi ha sospites en la història clínica i les proves anteriors. En l'equip mèdic del FC Barcelona aquesta avaluació inclou tant la història clínica com una exploració física, així com un electrocardiograma en repòs, una ecocardiografia i una prova d'esforç.

### **Conclusions principals**

La revisió mèdica és una necessitat en tot esportista professional (i amateur). Donada la seva importància i complexitat, haurà de realitzar-se una avaluació exhaustiva inicial abans de la competició, que serà portada per un equip multidisciplinari de professionals de la salut. Un correcte examen de salut permetrà optimitzar el rendiment de l'esportista, disminuint a més a més els riscos de malaltia i de lesió.