

EL PROCÉS DE READAPTACIÓ DE LA MUTUALITAT A LA MAR BELLA DE BARCELONA (vídeo)

19 abril, 2023

'LA FRONTAL' en CEM La Mar Bella Barcelona, , Spain. 13 de April de 2023. (Photo / Felipe Mondino)

L'objectiu de la Mutualitat de Futbolistes és oferir el servei de readaptació a tot el territori, com un dels últims passos per tornar a competir després d'una greu lesió de genoll.

En l'actualitat aquest servei es troba a Barcelona i a Tarragona, i s'accedeix per prescripció estrictament mèdica. Després de la rehabilitació, cal preparar el cos per tornar a practicar futbol quan s'ha patit una lesió molt greu.

Aquesta readaptació la fa un readaptador de la Mutualitat de Futbolistes i un preparador físic. A Barcelona es fa al camp de futbol de la Mar Bella. Per Raúl Fernández, un dels readaptadors de la Mutualitat de Futbolistes: "La part de la rehabilitació és part més del metge i del fisioterapeuta, començant a treballar amb la persona lesionada i després la part de la readaptació és quan l'estructura lesionada està ja preparada per poder començar a treballar amb més intensitat"

Raúl Fernández ens ha explicat com es treballa amb els lesionats: "Treballem amb l'objectiu el d'ajudar-los a recuperar-se de la seva lesió, que normalment han passat pel quiròfan i, per tant, són de llarga durada. Vam observar la necessitat d'ajudar a aquests jugadors, que als seus clubs no tenen tants recursos, i d'aquesta manera ajudar-los a "l'última etapa de la seva recuperació".

Com diu el doctor Ramon Cugat, metge de la Mutualitat de Futbolistes "cal estar en forma per practicar esport, i no fer esport per estar en forma". La readaptació és l'últim pas per començar a entrenar amb l'equip i preparar-se físicament per jugar de nou a futbol.

El preparador físic, Ivan Coca, ens desvetlla el treball que es fa amb els nois lesionats: "La part inicial sempre fem un bloc de mobilitat i activació, i ja després ens fiquem amb el treball de força. Per ells i elles, és important reforçar la musculatura de l'extremitat inferior. Per tant, la primera part de la sessió la dediquem a la força. I en acabat, depenent de la situació de la lesió que es troba cadascú, n'hem introduïnt accions amb una mica més d'impacte, tècnica de carrera, girs, salts, etcètera".

Aquest model de readaptació per la recuperació es vol exportar a tot el territori i és una pràctica cada com més estesa entre els esportistes que veuen amb més optimisme el fet de tornar a jugar a futbol després de llargues recuperacions. És el cas de

la jugadora lesionada de l'At. Manresa, Queralt Gallès, que va estar a punt de deixar de jugar a futbol: "M'ha donat l'oportunitat de tornar a fer una cosa productiva, que abans no podia fer, i m'he tornat a sentir cansada i això és molt satisfactori. Al principi de la lesió vaig decidir que deixaria el futbol, i gràcies a la readaptació he tornat a voler jugar".

Raúl Acebedo, jugador de la FE Gramanet, creu que "aquesta tècnica ajuda bastant. Primer vaig fer rehabilitació a la seu central de la Mutualitat de Futbolistes. Una vegada superada aquesta part inicial de la rehabilitació, aquí fem molt més moviment. Francament, estem molt contents aquí treballant i veient resultats. Notem una millora molt gran. A principi em costava fins i tot caminar i no m'imaginava començar a córrer tan aviat".