

Inici

La pràctica de l'esport i FUTBOLSALUT.

L'exercici físic suposa una exigència per al teu organisme, major com més competitiu és l'esport que practiques. Conèixer com es comporta el teu cos durant l'exercici, i quins són els teus límits per poder assolir el màxim rendiment sense sobreexigirte, és important, no només per a tu, sinó també per a la teva família, entrenadors, preparadors físics, cos tècnic i cos mèdic. Per sobre d'aquestes limitacions apareix el costat fosc de l'esport: lesions múscul-tendinoses, alteracions cardio-respiratòries, deshidratació i fatiga muscular, entre d'altres. Per altra banda, existeixen nombroses anomalies que no apareixen en repòs i no obstant això són detectades amb l'activitat.

A partir d'ara podràs comptar amb professionals mèdics que estudiïn la teva salut en l'esport i, millor encara, ells estaran en el propi camp d'entrenament, és a dir, en "l'hàbitat natural" de l'esportista. Permet-nos presentar-te a FUTBOLSALUT, un equip especialitzat en **medicina de l'esport**, dedicat a brindar els seus serveis professionals a esportistes, clubs, col·legis i qualsevol institució lligada a la pràctica esportiva.

Qué es FUTBOLSALUT?

FUTBOLSALUT és un servei mèdic-esportiu. L'equip de professionals que l'integra, treballa per a la salut de l'esportista, dedicant-se exclusivament a realitzar valoracions mèdiques en camp i un posterior seguiment a tots aquells que practiquen esport, brindant el suport mèdic necessari perquè l'activitat esportiva es desenvolupi sense riscos, dintre d'un marc adequat de seguretat. Dit d'altra manera, volem donar-te un suport professional mèdic especialitzat per a la cura de la teva salut com a esportista.

C- El nostre equip:

L'equip mèdic de FUTBOLSALUT s'especialitza en Medicina de l'Esport, i els esportistes no solsament podran comptar amb ells en el propi camp, sinó que coordinen un **grup de professionals de diferents especialitats** (cardiòlegs, nutricionistes, kinesiòlegs, preparadors físics), constituint així un equip multidisciplinari al servei de l'esport.

- **Dr. Lautaro Candiotti Benassi**
Mètge especialista en Cirurgia ortopèdica i traumatologia i en Medicina Esportiva
- **Dr. Joan Vilaseca Pujol**
Cap dels serveis mèdics de la UDA Gramenet i Mètge de la Mútua Asepeyo.

Els nostres serveis

El nostre mètode de treball.

FUTBOLSALUT ofereix un servei mèdic que vetllarà per la teva salut esportiva durant **tota una temporada**, des del començament dels entrenaments (pre-temporada) fins al final de cada lliga. Dintre d'aquest període et realitzarem 2 revisions mèdiques, amb un interval de 6 a 8 mesos. Això ens permetrà:

- Determinar el teu estat de salut com esportista i el seguiment de la seva evolució durant tot l'any
- Detectar alteracions que puguin predisposar l'aparició de lesions o malalties o fins i tot puguin limitar l'activitat, i ajudar a prevenir-les
- Ens responsabilitzem de la firma de la fitxa mèdica federativa
- Aconsellar-te sobre allò que pugui millorar la teva condició física
- Avaluar el teu rendiment esportiu en tots els aspectes: força, resistència, potència, flexibilitat, composició corporal
- Informar el teu entrenador i preparador físic, perquè ells també coneguin la teva salut i puguin adequar els seus plans d'entrenament a fi que puguis rendir al màxim.

A més a més, podràs interactuar amb nosaltres a través de la nostra pàgina web, estarem a la teva disposició per a tractar d'aclarir-te qualsevol dubte que ens vulguis consultar

Anem al camp.

Evidentment dur tota una plantilla de futbolistes a un consultori mèdic presenta nombroses dificultats, i més encara si es tracta de clubs que compten amb diverses categories en les diferents competicions i lligues. En la nostra idea de treball, és l'equip mèdic, qui es posa al teu servei com a esportista. Realitzem la nostra tasca en **camp**, és a dir, on entrenes, on jugues, corres, sprints, fas canvis de ritme, xutes... Els avantatges de realitzar els exàmens mèdics en el propi àmbit d'entrenament són innumerables; això no solsament permet als professionals mèdics observar de forma directa com et desenvolupes en el teu mitjà, sinó també estar en contacte amb qui dirigeixen els teus entrenaments i planifiquen la teva preparació física, ja que ells també participen en el teu desenvolupament esportiu.

Sabem quina és la teva meta...coneixes el teu punt de partida??

La valoració mèdic-esportiva.

La part essencial del nostre treball, és la **valoració mèdic-esportiva**, és a dir, una avaluació del teu estat de salut, que a diferència d'un examen mèdic comú, està enfocada a estudiar com es comporta el teu organisme quan practiques esport, i els canvis que es produeixen a curt i a llarg termini, sobretot en aquells paràmetres més influenciables per l'activitat física: funció cardio-respiratòria, composició corporal (pes, massa muscular, percentatge de greix) i aparell locomotor. Totes les dades, quedaran recollides en un **dossier**, que et lliurarem de manera confidencial, constituint un veritable **mapa del teu estat físic-esportiu**.

En què consisteix la valoració mèdic-esportiva

La prova es divideix en 2 parts. La primera és la revisió indoor, mentre que la segona és la prova outdoor en camp.

Prova indoor

- Pes i talla
- Valoració cardiopulmonar en repòs (auscultació cardiopulmonar i valoració dels pols)
- Valoració antropomètrica (mesurament dels plecs cutanis i diàmetres corporals per a determinar l'excés de pes, percentatge gras, etc)
- Finalment valoració ortopèdica (Aparell locomotor: extremitats superiors, inferiors, columna)
- Electrocardiograma

Prova en camp outdoor

- Prova submaxima, consisteix en un exercici de carrera contínua amb valoració cardiorrespiratòria final
- Prova maxima, consisteix en un sprint amb valoració cardiorrespiratòria després del mateix

El seguiment.

Una vegada obtingut el teu mapa físic-esportiu, FUTBOLSALUT t'acompanyarà **durant la resta de la temporada**. Comptaràs amb els resultats obtinguts en la valoració mèdica, a fi que puguis comprendre quin és el comportament del teu organisme davant la pràctica de l'esport, com prevenir lesions a les quals resultes propens, i de quina manera resulta convenient treballar per a millorar el teu rendiment. Aquesta informació, la compartirem, no només amb tu i la teva família, sinó també amb els teus entrenadors, preparadors físics i cos mèdic, de manera que, s'establirà un **canal de comunicació professional** entre tots aquells que participen en el teu desenvolupament esportiu.

Et donarem l'orientació mèdica necessària quan els resultats de la valoració mèdic-esportiva realitzada així ho requereixin

Et realitzarem una segona valoració mèdica en camp, entre sis i vuit mesos posteriors a la primera, que et permetrà conèixer com evoluciona el teu estat de salut al llarg de l'any, i a nosaltres, poder detectar eventuais canvis fisiològics que puguin aparèixer en el teu organisme.

I no dubtis en posar-te en contacte amb nosaltres a través de la nostra pàgina web o els nostres telèfons davant qualsevol dubte.

FUTBOLSALUT, un servei per a tots els esportistes.

Futbolsalut està dirigit a esportistes de totes les edats, des de nens que practiquen l'esport com un joc més, fins a adults que participen en lligues professionals i semi-professionals d'alt nivell o, simplement per afició. Perquè, més enllà de les particularitats de cada cas, tots requereixen atenció especialitzada i personalitzada per a practicar l'esport dins un marc adequat de seguretat

Alcanza la meta.

Contacta amb Nosaltres.

El nostre correu electrònic: info@futbolsalut.com (Utilitza'l per comunicar-te des del teu programa de correu electrònic.)

Els nostres telèfons.

- Dr. Lautaro Candiotti Benassi
Mobil 670 471 670
- Dr. Joan Vilaseca Pujol
Mobil 647 733 181

Extras.

Missatge per a pares.

L'esport és salut? Importància del control mèdic-esportiu

Realitzar activitat física de forma regular, sens dubte incrementa la qualitat de vida de la persona, però no s'està exempta de riscos. I la inquietud creix quan qui practica esport són els nens, els nostres fills.

Iniciar-se en la pràctica de l'esport des d'edats molt primerenques té un sens fi d'avantatges: desenvolupament físic, prevenció de malalties, integració social, activitats d'esbarjo, competicions etc. Des de petits l'esport és una part fonamental de la seva vida.

Si des de que neixen els confiem la seva salut al seu pediatre, per què no li donem igual importància a la seva salut en l'esport? L'esport és salut sempre, però ha d'haver un **seguiment mèdic** perquè la pràctica del mateix es realitzi dins d'un marc de seguretat idoni. Això permetrà que l'esportista gaudeixi de l'activitat, amb un control mèdic adequat, i que els pares pugin gaudir, veient els seus fills dins de la competició, amb **totes les garanties mèdiques**.

Com veieu, els avantatges, de contractar aquest servei mèdic especialitzat, són moltes, i sempre podreu contactar amb nosaltres via telefònica o a través de la nostra web.