

Històries de vida | Salut Tortosa

La inclusió també s'entrena

La Unitat de Medicina Esportiva (UME) de la Clínica Terres de l'Ebre (CTE) incorpora proves d'esforç adaptades a persones amb discapacitat i consolida 25 anys de referència al territori

Hi ha persones que entren a la Unitat de Medicina Esportiva (UME) de la Clínica Terres de l'Ebre perquè preparen una marató. D'altres, perquè volen tornar a competir després d'una lesió. I n'hi ha que simplement volen saber fins on poden arribar. És el cas d'un home amb paraplegia que, després d'un accident de trànsit quan era menut, recorre cada dia entre dotze i quinze quilòmetres amb la cadira de rodes. No aspira a pujar a cap podi. Només volia saber si encara podia exigir una mica més al seu cos. La resposta la va trobar sense haver de sortir de les Terres de l'Ebre.

INCLUSIÓ

Fa una dècada, un club de bàsquet format per esportistes amb discapacitat va contactar amb la unitat per a obtenir els certificats d'aptitud física exigits per la federació. Aquella petició va posar damunt la taula una realitat poc visible: pràcticament no existien centres equipats per a fer proves d'esforç adaptades a persones amb amputacions o lesions medul·lars. La Clínica Terres de l'Ebre va decidir adquirir un ergòmetre específic i altres equips adaptats, com una cadira amb tara per a poder determinar el pes real dels usuaris, i des d'aleshores evita que moltes persones hagen de recórrer centenars de quilòmetres per a accedir a este servei.

El coordinador de l'UME, el doctor Joaquim Guasch, defensa que l'objectiu és fer visible una realitat que sovint passa desapercibuda. **"No volem que ningú haja de marxar lluny per a fer-se una prova d'esforç adaptada o obtenir un certificat que li permeta competir. També cal pensar en aquelles persones que no són prou visibles"**, afirma.

REFERENTS

Quan la unitat se prepara per a

celebrar el seu vint-i-cinquè aniversari, el 2027, el balanç confirma la consolidació d'un projecte que ha anat molt més enllà de l'atenció als esportistes d'elit. Actualment, supera els 1.700 pacients anuals i s'ha convertit en un centre de referència al territori en l'avaluació funcional, la prevenció de lesions i la prescripció d'exercici físic. El perfil dels usuaris també ha evolucionat. Tres de cada quatre són esportistes amateurs que practiquen curses de muntanya, atletisme popular, ciclisme o activitats de gim-

MIRADA LLARGA

"Medicina esportiva no només per a esportistes: ajudem també pacients amb altres patologies"

nàs com el crossfit. La resta correspon a esportistes federats que necessiten superar les revisions mèdiques obligatòries per a competir. En este sentit, el doctor Guasch fa una crida a les entitats esportives i a les famílies perquè s'assessoren bé a l'hora de les revisions mèdiques. **"Hi ha una mala praxi consistent a passar revisions massives en vestidors sense cap tipus de control"**.

MÉS ENLLÀ DE L'ESPORT

Però limitar la medicina esportiva al món de la competició seria reduir-ne enormement el potencial. Fa anys que la unitat atén pacients amb covid persistent, fibromiàlgia, fatiga crònica o persones que han passat llargues estades hospitalàries i necessiten recuperar la seua capacitat funcional. També treballa coordinadament amb altres especialitats de la clínica, especialment traumatologia, per a completar el tractament de lesions



El coordinador de la Unitat de Medicina Esportiva (UME) de la Clínica Terres de l'Ebre (CTE) fent una prova d'esforç a un pacient amb discapacitat.

NOVA UNITAT ACTIVA D'EXERCICI FÍSIC

La Clínica Terres de l'Ebre ha posat en marxa una nova Unitat Activa d'Exercici Físic adscrita a la Unitat de Medicina Esportiva. Integrada per graduats en CAFE (Ciències de l'Activitat Física i l'Esport), el seu objectiu és adaptar la recepta d'exercici físic que li haja prescrit al pacient el seu metge de capçalera, d'acord amb el programa dissenyat pel Depar-

tament de Salut per a promoure l'activitat física entre la població.

READAPTACIÓ EN LESIONS

La nova unitat de la CTE també farà tasques de preparació física i orientació, tant a esportistes federats com amateurs, així com el disseny de programes de readaptació esportiva i seguiment en cas de lesions.

musculoesquelètiques. El doctor Guasch recorda que la missió de la medicina esportiva és triple: millorar el rendiment dels esportistes, ajudar a recuperar les capacitats funcionals de les persones que les

han perdudes i prescriure exercici físic com a eina terapèutica en pacients amb diferents malalties.

REPTES DE FUTUR

L'auge de l'activitat física entre

la població adulta és, segons el doctor Guasch, una bona notícia, però també planteja nous desafiaments. Cada vegada hi ha més persones que practiquen exercici intens i entenen la necessitat de controlar el seu estat físic abans d'afrontar nous reptes. Al mateix temps, alerta que l'esport no hauria de convertir-se en una via per a canalitzar l'estrès laboral o personal. **"Mai és aconsellable utilitzar el cos per a calmar la ment"**, advertix.

MÉS DEMANDA

"25 anys després, continuem creixent amb nova tecnologia, nous serveis i una visió més transversal"

A este escenari s'hi afegix una dificultat estructural: des de fa anys no es formen nous especialistes en medicina de l'esport a Espanya per motius normatius, malgrat que es tracta d'una especialitat plenament reconeguda a Europa. La manca de relleu complica la cobertura de noves places i obliga a formar professionals procedents d'altres disciplines. **"És una llàstima, perquè justament Catalunya és una potència en medicina esportiva a tot el continent"**.

MIRAR ENDAVANT

Després de gairebé vint-i-cinc anys d'activitat, l'UME continua ampliant els seus horitzons. Ho fa incorporant tecnologia adaptada, atenent pacients que fins fa poc no tenien resposta a prop de casa i reivindicant una medicina que no només tracta lesions, sinó que ajuda les persones a recuperar autonomia, confiança i qualitat de vida.

Un espai patrocinat per:

