

Quan un jugador es fa mal en una sessió o en un partit, has d'intervenir personalment en el primer instant? La major part d'entrenadors que treballen en el nostre futbol sí. Per això és important que el tècnic tingui unes nocions bàsiques per saber com actuar i veure si el jugador té o no una lesió, i si la té, saber de quin grau és.

L'article següent aporta aquestes nocions bàsiques i inclou, prèviament, un test senzill per autoavaluar-se. L'autor és Alan Hodson, Cap d'Educació Mèdica de la Football Association (F.A.) i va ser publicat a Insight (revista oficial de l'Associació d'Entrenadors de la F.A.) la tardor de 1997, al número 1, pàgines 32 i 33. L'article està reproduït aquí amb permís de la F.A. Traducció al català d'Andreu Vigo.

Reconeixement i identificació de lesions per a entrenadors (I)

per **Alan Hodson** *

Quan un jugador pateix una lesió a l'entrenament, el tècnic pot ser l'única persona disponible per tractar la situació. És important que l'entrenador tingui un coneixement bàsic del reconeixement de lesions per a poder identificar i diferenciar una lesió major d'una menor.

Sabries tú què fer? Prova els teus coneixements contestant el test següent:

- Reconeixement i identificació de lesions. Qüestions per una avaluació pròpia

(nota: pot haver més d'una resposta correcta)

1. Quan un jugador es fa mal, l'entrenador hauria de:

- a. preguntar abans de tocar qualsevol part del cos.
- b. moure la part lesionada abans de preguntar al jugador si la pot moure ell sol.
- c. palpar l'àrea danyada immediatament.
- d. preguntar al jugador si pot moure la part lesionada ell sol abans de moure-li ningú altre.

2. Completa la frase següent:

Un jugador fa un moviment ell sol abans de qualsevol intent teu de moure la part lesionada perquè...

3. Quan un jugador està lesionat, l'entrenador pot:

- a. moure la part del cos per comprovar si hi ha o no una fractura.
- b. palpar l'àrea danyada immediatament per si hi ha una deformitat.
- c. no esperar a veure que diu el jugador sinó començar a buscar en la part lesionada de manera immediata.
- d. comparar sempre la part lesionada amb la corresponent de l'altre cantó del cos.

4. Pensa 5 senyals de reconeixement i símptomes d'inflamació que segueixen a la lesió.

5. Si un jugador no pogués moure la part lesionada per sí mateix, jo faria:

- a. desenvolupar jo mateix el moviment de la part lesionada.
- b. oferir una petita resistència als músculs de l'àrea.
- c. parar el procés de reconeixement de la lesió.
- d. començar el procés de reconeixement de la lesió un altre cop.

Respostes correctes:

- 1. a. i d.
- 2. el jugador ens dirà fins a quin punt està preparat per moure la part lesionada voluntàriament
- 3. d.
- 4. calor, dolor, vermellor/palidesa, inflor, pèrdua de funció
- 5. c.

Si no has fet un 100% d'encerts et recomanem que llegeixis el que segueix. I si has aconseguit el 100% el text següent pot contenir informació que complementi els teus coneixements actuals o pot actuar com repàs d'aquesta àrea tan important.

- Reconeixement i identificació de lesions

Quan es pateix una lesió, pot haver o no una 'narració' de senyals d'inflamació depenent del grau (o nivell) de la lesió:

Senyals d'inflamació:

- 1. calor
- 2. dolor
- 3. inflor
- 4. vermellor/palidesa
- 5. pèrdua de funció

Graus de la lesió:

grau 1: menor. Els senyals i símptomes d'inflamació són mínims o zero.

grau 2: moderat. Els senyals i símptomes són notables i significatius.

grau 3: sever. Els senyals i símptomes són molt evidents, particularment la pèrdua de moviment.

Fins aquí la primera part d'aquest article. En la segona part veurem **SALTAPS**, el procediment d'avaluació de lesions.

Alan Hodson

* Alan Hodson M.A.,DipRG/RT.,DipTP.,Cert.Ed.,MCSP.,SRP, Cap d'Educació Mèdica de la Football Association (F.A.), des dels darrers onze anys, i Director del Programa de Control de Doping de la F.A.

Va obtenir el títol de Fisioterapeuta l'any 1972. Va dirigir la Physiotherapy School (escola de fisioteràpia) al National Health Service (servei nacional de salut) abans d'entrar a la F.A. l'any 1990. Actualment coordina el programa de protecció mèdica per a joves trainers de la F.A. i la recerca mèdica del tractament de lesions patides al futbol professional.