

BREUS

RUGBI.

Els Diables tornen amb feina per fer. Els Diables han completat la seva primera gira amb una derrota contra Kenya (6-59) i amb les idees més clares sobre qui serà la futura competició que els hauria d'acollir. Tindrà un mínim de vuit equips, dos dels quals seran sud-africans i la resta probablement europeus. Barcelona aspira a ser una de les franquícies europees. La competició començarà l'octubre del 2022 i el guanyador s'integrarà a la Challenge europea. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El sòl pelvià també és cosa d'homes

Un 20% dels homes poden desenvolupar problemes de salut vinculats al sòl pelvià. Parlem de símptomes com ara la incontinència urinària; dolor pelvià crònic; mal de testicles, penis o engonal; alteracions en la funció sexual, o sensació d'ocupació del recte. Aquestes situacions poden estar causades per debilitat o excés de to a la musculatura del sòl pelvià.

El sòl pelvià és el conjunt de músculs i lligaments que envolten la cavitat abdominal de la part inferior. Suporten tots els òrgans pelvians (bufeta i uretra, úter i vagina, i recte) i asseguren el seu funcionament normal. És dinàmic, s'adapta al nostre moviment, però sempre té una tensió adequada que manté els òrgans dins de la pelvis. Quan el sòl pelvià es debilita, sorgeixen problemes que poden afectar el funcionament d'aquests òrgans.

Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, aquest mes de novembre hem difós el videoconsell que explica com els homes també poden tenir problemes vinculats amb el sòl pelvià, quelcom relacionat de forma molt més habitual amb la salut de les dones. Aquests problemes poden estar provocats per una cirurgia relacionada amb la pròstata, però també poden aparèixer per altres raons.

Els símptomes que apareixen poden estar causats per debilitat o excés de to a la musculatura del sòl pelvià, fins i tot pot estar afectada alguna arrel nerviosa. No obstant això, problemes com la incontinència o la disfunció erèctil també es poden produir després d'un procés quirúrgic o tractament radiotèrmic per un càncer de pròstata.

La fisioteràpia té diverses eines que poden ajudar els homes a disminuir i, fins i tot, a eliminar la simptomatologia millorant la qualitat de vida. Cal visitar el fisioterapeuta expert perquè pugui fer una valoració individualitzada, aclarir dubtes, oferir consells i proposar el tractament més adequat. El fet que, fins ara, la salut relacionada amb el sòl pelvià s'hagi explicat des d'una òptica femenina pot fer que hi hagi un cert desconeixement per part de la població masculina i, per aquesta raó, des del Col·legi treballarem per difondre com la fisioteràpia pot ajudar també els homes. En aquest sentit, exercitar la musculatura del perineu, encara que no tinguem cap disfunció i com a mètode preventiu, és molt recomanable. Les diferents tècniques de fisioteràpia ajuden a reforçar la musculatura del sòl pelvià i disminueixen el risc de patir alguna de les disfuncions esmentades.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya



El circuit Barcelona-Catalunya ■ CIRCUITCAT_CAT

Motor. El circuit Barcelona-Catalunya renova els seus contractes amb els responsables dels mundials

Fórmula 1 i MotoGP, fins l'any 2026

A.C. BARCELONA

L'espectacle del mundial de Fórmula 1 i de MotoGP continuarà visitant el circuit de Barcelona-Catalunya fins l'any 2026. Els contractes que es van renovar entre els responsables del circuit i els dels dos campionats garanteixen que hi hauran curses de monoplaques els propers cinc anys, mentre que en les properes cinc temporades. Està assegurat el gran premi del 2022 i després s'anirà alternant amb altres circuits de la Península fins al 2026. Els acords s'han confirmat després que el govern de la Generalitat autoritzés aquesta setmana la signatura dels dos contractes.

El president del circuit de Barcelona-Catalunya i

En motos

Tres curses en cinc anys, i s'alternaran amb altres circuits de la Península

conseller del Departament d'Empresa i Treball, Roger Torrent, va explicar que el contracte amb la Fórmula 1 inclou una clàusula de compromís mutu que ajudarà a convertir el circuit en un model i referència mundial de sostenibilitat aplicada a aquest tipus d'instal·lacions. "Volem que el circuit esdevingui un exponent de la transformació verda i de l'adaptació d'infraestructures al que ens exigeix l'emergència climàtica", va manifestar Roger Tor-

rent. Respecte al contracte del GP de Catalunya de MotoGP, el president del circuit va comentar que era una gran notícia per a la projecció internacional de Barcelona i Catalunya.

Stefano Domenicali, president i CEO de la Fórmula 1, va destacar l'entusiasme i el compromís dels promotors i les autoritats de Catalunya per mantenir la Fórmula 1 a Barcelona, i va dir que amb les millores que es faran a la pista i a les instal·lacions, continuarà la llarga història junts. Per la seva part, el CEO de Dorna Sports, Carmelo Ezpeleta, va explicar que la renovació és una gran notícia per al mundial, i va recordar que el traçat català ha estat lligat a MotoGP des dels inicis de Dorna i s'ha convertit en un fix del calendari del mundial. ■

Natació. Els catalans van aconseguir nou podis més el segon dia de l'estatal d'hivern

El CN Sant Andreu guanya els 4x200 i els 4x50 lliure femenins

A.C. BARCELONA

El CN Sant Andreu va guanyar el títol en els dos relleus femenins que es van disputar en la segona jornada de l'estatal d'hivern

que s'està disputant a Palma. Al matí Lidón Muñoz, Alba Guillamon, África Zamorano i Marta González es van imposar en els 4x50 m lliure amb 1:40.03, i a la tarda Ainhoa Campabadal, Lidón Muñoz, Julia Pu-

jadas i África Zamorano es van penjar la medalla d'or en els 4x200 m lliure amb un registre de 7:54.94.

A banda d'aquests dos títols en els relleus els nedadors catalans van pujar al podi en nou ocasions més i es van emportar cinc medalles de plata i quatre de bronze. També va destacar el triplet que va fer el club andreuenc en els 100 m lliure. La castellanenca Lidón Muñoz va ser la campiona (53.20); Marta González, la subcampiona (54.20), i África Zamorano va acabar tercera (55.13). ■

Hoquei patins. El portuguès serà avui elegit president de World Skate Europa

L'EHCA espera que Luis Sénica faci un pas endavant

Joan Martí BARCELONA

Luis Sénica, el president de la Federació Portuguesa de Patinatge i candidat únic, serà elegit avui a Roma president de World Skate Europe en l'assemblea de World Skate mundial i compatibilitzarà els dos càrrecs. Substituirà el també portuguès Fernando Claro. També sembla que no continuarà el màxim mandatari de l'hoquei sobre patins europeu, Agostinho Silva. Sabatino Aracu, per la seva banda, no té oposició per revalidar la presidència de World Skate. Amb Claro i Silva al capdavant, s'ha produït el major cisma mai vist, amb la renúncia a la lliga europea dels dotze equips de l'EHCA, entre els quals n'hi ha cinc de l'OK Lliga -el Barça, el Liceo, el Reus, el Noia i el Caldes-. L'EHCA proposa una nova lliga europea pactada amb els organismes, que de moment no s'hi han avingut. El president de l'Oliveirense i de l'EHCA, João Nuno Araujo, ja ha qualificat d'aire fresc l'arribada de Sénica. Toni Miró, el portaveu de l'organisme, també el veu amb bons ulls: "És una persona d'hoquei i pensem que farà un pas endavant." L'EHCA prepara una competició que arrencaria al gener, sigui amb l'aquiescència oficial o d'àmbit privat. ■

BREUS

TENNIS

Primera victòria en la copa Davis. Espanya va guanyar el primer partit de la copa Davis contra l'Equador. Feliciano López va superar per un doble 6-3 Roberto Quiroz en el primer individual, i Pablo Carreño va remuntar contra Emilio Gómez i va guanyar per 5-7, 6-3 i 7-6 (5). Aquesta tarda jugaran en aquest grup A l'Equador i Rússia. ■