

BREUS

PIRAGÜISME

Pèlachs: semifinal de K-4 500. La banyolina Laia Pèlachs es va classificar per a la semifinal del K-4 500 del mundial. La catalana, l'asturiana Ouzande, la gallega Garcia i la basca Lazkano van ser sisenes en la seva eliminatòria (1:43.24) i van quedar lluny dels tres primers llocs que classificaven per a la final. ■

TRIAL

Bou acarona el quinze mundial. Toni Bou (Honda) és a un sol punt de segellar el seu quinze títol mundial avui en l'última cursa que es disputa a Gouveia (Portugal). El pierenc acumula 152 punts i el segon classificat, l'uldeconenc Adam Raga (TRRS), en té 133 i només el podria avançar guanyant (20 punts) i que Bou no sumés. ■

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

La fisioteràpia davant l'Alzheimer

El dimarts 21 de setembre és el Dia Mundial de l'Alzheimer, una malaltia que afecta aproximadament unes 90.000 persones a Catalunya. L'envelliment de la població, amb una major esperança de vida, és una de les causes que fa que l'Alzheimer estigui més present que mai, amb tota la seva cruïra, en la vida de milers de persones i les seves famílies. I la previsió és que aquesta xifra continuï creixent en els pròxims anys.

Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, i més concretament des de la seva Comissió de Geriatria, reivindicarem el paper que la fisioteràpia ha de tenir per millorar la qualitat de vida dels pacients i, en conseqüència, de tot el seu entorn.

El deteriorament progressiu de les capacitats psíquiques i motores acaba generant una pèrdua gradual de les funcionalitats en les persones afectades. Per minvar i alentar aquests efectes, la fisioteràpia és clau des del mateix moment del diagnòstic de la malaltia. En les primeres etapes és bàsic fomentar l'activitat física, la coordinació i estimular les habilitats motores per preservar al màxim l'autonomia. En aquesta etapa és molt important promoure un estil de vida saludable i actiu amb la finalitat de prevenir la fragilitat i reduir el sedentarisme.

En estadis més avançats de la malaltia, l'objectiu és potenciar les capacitats del pacient mitjançant el treball de rutines facilitadores del moviment i acompanyament emocional. Així, en aquesta segona fase, s'afegeix un major treball físic amb programes d'exercici físic multicomponent enfocats a alentar la regressió psicomotriu i la prevenció de caigudes. També és important estimular la persona tant per evitar una progressió en alteracions com els oblitats freqüents, la dificultat en la realització de tasques senzilles i la dificultat per reconèixer els familiars o objectes, a més d'evitar una futura síndrome d'immobilitat. Per afavorir l'adherència i la satisfacció, sempre es treballa amb fets i elements significatius per a la persona.

L'última fase es focalitza en un treball més sensoriomotriu i postural per abordar la immobilitat i les seves conseqüències. També és important el treball i la formació en tècniques de manteniment per a cuidadors.

Per tot això, des del Col·legi insistim que la fisioteràpia és indispensable per al tractament de les persones amb Alzheimer i encoratgem a continuar amb l'impuls a la investigació que permeti a mitjà termini curar la malaltia o, com a mínim, controlar-la.

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

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Hoquei sobre patins. El Palafrugell rep avui el Noia i el Girona rebrà demà el Caldes, en l'inici costerut de l'OK Lliga, que es decidirà amb un 'play-off'

El Girona fa foc nou i el Palafrugell reforça el bloc

Joan Martí
GIRONA

4rodes
100% Patinatge i Hoquei
C/la. Sant Narcís 17 (Lloret) info@4rodes.com
Tel. 972 24 24 97 - 979 81 34 74

El Garatge Plana Girona, desè el curs passat, i el Corredor Mató Palafrugell, que va acabar onzè i va haver de jugar la promoció de descens per salvar-se, presenten projectes diferents dels del curs passat per afrontar l'OK Lliga. Tots dos aspiren a la permanència sense tràngols en un curs en què hi haurà tres descensos. El Girona, que ha fet foc nou, té les baixes sensibles de David Gelmà (Reus), Humberto Mendes (Calafell) i Xavier Gurri (Caldes), jugadors que formaven la columna vertebral, i ha fitxat cinc jugadors, entre els quals hi ha el portuguès Miguel Fortunato.

El Palafrugell manté el bloc principal, amb Marc Figa, Borja Ramon, Sergi Canet i Xavi Aldrich, i ha fitxat dos jugadors de talla i l'experiència de Romà Bancells (Reus) i el porter Xevi Puigbó (Oliveirense), que agafa el relleu de Marcel Luzón (Vltregà).

El conjunt de Xevi Garcia rep avui amb tots els efectius disponibles el Noia, reforçat amb el retorn de Jordi Bargalló i Eloi Mitjans, i el fitxatge del porter Blai Roca. Els sadurnenens han fet una bona



A dalt, Moi Aguirre, fitxatge del Girona procedent del Lloret, i a sota, Romà Bancells buscant línia de passada ■

El sistema de competició

El sistema de competició preveu un 'play-off' pel títol entre els vuit millors al final de la fase regular, amb els quarts al millor de tres parts i les semifinals i la final al millor de cinc. Els dos darrers baixaran. L'onzè i el dotzè es jugaran evitar la

tercera plaça de descens en el 'play-out' al millor de tres. El novè i el desè faran una eliminatòria per decidir la posició. La fase regular s'acabarà el 23 d'abril i el 'play-off' es disputarà entre el 7 de maig i el 21 de juny.

pretemporada. Els empordanesos hi van perdre per 6-2 en la lliga catalana i miraran d'extreure conclu-

sions de la derrota. El Girona rebrà demà a Palau el Caldes, tercer el curs passat i que ha perdut

Motor. L'empordanès és el més ràpid sobre la pista seca i Zarco amb el terra moll, en el primer dia d'entrenaments del GP de San Marino

Viñales mana en el segon gran premi amb l'Aprilia

A.C.
BARCELONA

Maverick Viñales va liderar una sessió d'entrenaments lliures en el seu segon gran premi amb l'Aprilia i va fer un temps d'1:33.666 al matí, en una

sessió en què a deu minuts del final va començar a ploure molt fort. L'empordanès va superar per 80 mil·lèsimes Joan Mir (Suzuki). La sessió de la tarda va ser sobre la pista molla i el més ràpid va ser Johan Zarco amb 1:42.097. El

francès va encapçalar un triplet de Ducati sobre l'aigua amb Francesco Bagnaia a 5 dècimes i Jack Miller a 6. Maverick Viñales no va arriscar i va fer el dissetè temps de la sessió (1:44.203).

La pluja va estar pre-

OK Lliga Jornada 1

Igualada Rigat - Reus Virginias **20.30 h**
Vltregà Stern Motor - Barça **20 h**
Parlem Calafell - PAS Alcoi **4 - 4**
Plana Girona - Caldes **demà 16.05 h**
Lleida Llista - Liceo **ajornat**
Martinel·la Manlleu - Alcobendas **18 h**
C. Mató Palafrugell - Noia Freixenet **20 h**

Els canvis

Girona. Altes: Gerard Rovira (Vltregà), Carles Sánchez (Vic), Marc Vázquez (Sandrigo), Miguel Fortunato (Riba d'Ave) i Moi Aguirre (Lloret). Baixes: David Gelmà (Reus), Xavi Gurri (Caldes), Humberto (Calafell), Àlex Joseph (Noia), Pau Palacín (Lloret) i Marçal Coll (Malgrat).

Palafrugell. Altes: Xevi Puigbó (Oliveirense), Romà Bancells (Reus) i Adrián Candamio (Vilafranca). Baixes: Marcel Luzón (Vltregà), Joan Gelmà (Malgrat), Mikel Abeal, Albert Querol (Espanyol) i Edu Viella (Farners).

Sergi Miras (Calafell), però que té una plantilla àmplia i de qualitat. El partit suposarà el retorn de Xavi Gurri a la pista gironina. En la lliga catalana, va perdre contra el Barça (1-6) i l'Igualada (2-0).

Calafell-Alcoi (4-4)

El Calafell va salvar un empat contra l'Alcoi (4-4), tot i que no va trobar la fórmula per aturar l'asturià Gonzalo Pérez (4 gols). Els gols penedesencs els van fer Jordi Ferrer (2), Arnau Xaus i Humberto Mendes. El porter local Edo va aturar una directa dramàtica a Formattjé a 20 segons del final ■

sent en les dues sessions d'entrenaments de Moto2. El gironí Albert Arenas (Boscoscuro) va estar en les últimes posicions en les dues sessions i va acabar el dia amb el 29è temps (1:52.959) que va fer al matí. El suís Thomas Luthi va ser el més ràpid, amb el temps del matí (1:50.140).

En Moto3 el millor va ser l'italià Dennis Foggia (Honda) amb l'1:42.009, del matí, tot i que també va ser el més ràpid a la tarda. El seu company d'equip, Xavi Artigas, va ser catorzè, amb 1:43.112. ■