

BREUS

VELA. COPA D'AMÈRICA

La segona Sèrie Mundial també es farà a Catalunya

Barcelona. El director general del Team New Zealand i president de l'organització de la 37a Copa d'Amèrica Barcelona 2024, Grant Dalton, va dir que la segona regata de les Sèries Mundials de la copa també se celebrarà a Catalunya. "No es farà a Auckland, està descartat, ni tampoc a Màlaga. Serà a Catalunya i probablement a Tarragona o a Sitges o en altres localitats a prop de Barcelona", va afirmar. La primera d'aquestes regates preliminars es farà a Sardenya i la tercera, a Barcelona, entre el segon semestre del 2023 i el primer del 2024. ■



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

La fisioteràpia en pacients amb MPOC

El 17 de novembre és el Dia Mundial de la Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica (MPOC), una malaltia que afecta el 9,2 % de la població major de 40 anys a Catalunya, segons dades del departament de Salut. L'MPOC és una de les causes més freqüents d'atenció mèdica. Tot i que es tracta d'una malaltia que no té cura, està demostrat que la fisioteràpia ajuda a reduir el deteriorament de la funció pulmonar, a disminuir la dispnea i a augmentar la tolerància a l'esforç.

Tot i ser una patologia que afecta un percentatge important de la població, no es parla gaire de la seva simptomatologia. I és que l'MPOC no només afecta l'aparell respiratori, sinó que també pot provocar problemes de musculatura i de cor, per exemple. Els símptomes més freqüents són la tos crònica, la sensació de falta d'aire, infeccions respiratòries freqüents i xiulets a l'hora de respirar.

L'exercici físic és el gran protagonista per a totes aquelles persones que pateixen aquesta afecció i que han de millorar la seva qualitat de vida. Es poden realitzar múltiples opcions, però la més recomanada, per la seva senzillesa, és caminar. Només amb mitja hora diària ja és suficient per millorar l'estat de salut general del pacient i mantenir la musculatura activa. Això també permetrà tenir un estat òptim de l'aparell respiratori i que els pulmons se sentin més forts i potents.

Els beneficis de la fisioteràpia en pacients amb la patologia en qüestió són molts: millora el drenatge de les secrecions, minimitza la magnitud de les afecions respiratòries, millora la ventilació pulmonar, facilita l'entrada de medicaments, potencia la musculatura respiratòria, proporciona cures pal·liatives i, en definitiva i com ja s'ha dit anteriorment, millora la qualitat de vida de la persona. Un aspecte molt important amb vista al tractament escollit pel metge és la rehabilitació pulmonar, ja que també permet controlar la malaltia i millorar la capacitat respiratòria del pacient durant el seu dia a dia.

La teràpia amb el fisioterapeuta és molt recomanable completar-la amb una sèrie de tècniques de relaxació i control respiratori, ja que això permetrà a la persona afectada tenir més independència i a controlar la seva dispnea. I per acabar, és important remarcar que la fisioteràpia en cap cas substitueix el tractament receptat per part del metge, sinó que és un complement que ajuda a millorar la qualitat de vida de la persona. Fent ambdues coses pots establir la malaltia i evitar ingressos hospitalaris.

Bàsquet. ACB. El Baxi incorpora el nord-americà, que era a Austràlia i que el curs passat al Trento italià va fer 14,2 punts i 7,2 rebots de mitjana a Europa

Caroline, l'home de les dobles figures, a Manresa

Xavi Ballesteros
MANRESA

Pedro Martínez ja té el perfil de jugador que li encaixa. Un jugador potent físicament a l'estil Moneke capaç de fer dobles figures en punts i rebots. Intens, físic i ambiciós, que el curs passat era al Trento italià i que aquest any estava jugant al Melbourne United australià. Jordan Caroline (26 anys i 1m98) no té gaire alçada, però sí que ha estat un referent en l'aspecte rebotejador en l'Eurocopa. Format a la Universitat de Nevada (2016-2019). No va ser escollit pel draft del 2019, però els Lakers el van signar tot i tenir una lesió al cinquè metatarsià esquerre, i això va fer que no tingués continuïtat als Estats Units. Va signar pel Hapoel Eliat israelià. L'arribada de Jordan Caroline serveix per començar a cobrir les mancances que té en el joc interior el Baxi Manresa i ocupa la plaça de nord-americà que deixa lliure Marcus Lee i que també ocupava el lesionat Jake Layman, l'NBA que



Jordan Caroline, potència física ■ TRENTO PEL BAXI

tenia una hèrnia discal i que va ser jugador del Baxi 24 hores fins que se li va veure la lesió. El director esportiu, Xevi Pujol, conti-

nua regirant el mercat per trobar la quarta peça que va explicar que incorporaria el Baxi per reestructurar l'equip després de l'ar-

El Girona-Penya canvia de data: el 3 de gener

El derbi català que havien de disputar el Bàsquet Girona i el Joventut que obria el 2023 ha hagut de canviar de data. Inicialment s'havia de jugar el 4 de gener, però l'Spar Girona ha de rebre el Landes el mateix dia i gironins i badalonins han acordat jugar-lo el dia abans. Per tant, es jugarà el 3 al pavelló de Fontajau a dos quarts de nou del vespre.

ribada de Frankie Ferrari, l'exbase del Manresa que era a Saragossa, i del pivot estonià Matthias Tass. El Baxi Manresa juga diumenge (17 h) al Nou Congost contra el Baskonia en el que serà el retorn de Joan Peñarroya a casa. Ja debutaran els tres jugadors. Els resultats dels canvis, però, no es podran veure fins a la setmana següent perquè no s'hauran pràcticament entrenat. ■

Waterpolo. Champions. L'equip egarenc signa les taules amb el ZV de Zaan (11-11) a Glyfada i el Mediterrani s'estrena amb derrota contra el Ferencváros (7-9) a la piscina Josep Vallès

Cuenda salva l'empat per al CN Terrassa a l'últim segon

A.C. / X.A.
BARCELONA

Una vaselina exquisida de Noe Cuenda des de l'èxtrem en el darrer segon va signar les taules del CN Terrassa contra el ZV de Zaan neerlandès (11-11) en la jornada inaugural de la fase preliminar del grup B de la Champions, que es disputa a Glyfada (Grècia). A la piscina Josep Vallès (grup C) el CE Mediterrani, en canvi, es va estrenar amb una derrota contra el Ferencváros (7-9),

que va saber reaccionar al cop de geni de les locals en el segon quart (0-2, 5-2, 1-3 i 1-2).

L'estrena del CN Terrassa en la nova Champions va ser un estira-i-arrotonsa apassionant amb el ZV de Zaan (4-4, 1-1, 2-2 i 4-4). El duel, tot i els girs de guió, va anar creixent en emoció i intensitat fins a acabar amb l'empat final. Un parcial de 0-3 de les neerlandeses (9-11) va deixar el partit molt coll amunt per a les egarenques, amb només dos minuts i mig per al des-

enllaç. Paula Camus, des de la boia, va obrir el camí de la remuntada i Cuenda hi va posar el segell final. Avui l'equip de Xavi Pérez tindrà doble sessió amb partit matinal contra el Grand Nancy francès (9 h) i a la tarda contra el Tigre Eger hongarès (19.30 h).

El partit a la piscina Josep Vallès del Mediterrani va ser un duel d'alternatives, tot i que el Ferencváros va tenir més consistència i regularitat. Clara Espari Venca Bakoc van marcar per partida doble per a

les amfitriones. El conjunt de Marian Díaz tindrà avui (19.45 h) un partit molt més assequible contra el Sirens Malta, que en el partit inaugural va encaixar el sever correctiu per part del Plebiscito Pàdua (33-7).

Torn de l'Assolim Mataró Avui entrarà en acció l'Assolim CN Mataró, desplaçat a Paços de Ferreira (Portugal). Hi tindrà un doble enfrontament contra el Vouliagmeni grec (13 h) i el ZVL Leiden neerlandès (21.30 h). ■