

BREUS

HANDBOL. EUROPEU

Espanya inicia la fase principal

Skopje. La selecció espanyola femenina inicia avui la fase principal de l'Europeu a Skopje, Macedònia del Nord, jugant contra Romania (20.30 h). Espanya s'enfrontarà també als Països Baixos (diumenge 18 h) i a França (dimecres 16, 20.30 h). En el grup també hi ha Montenegro i Alemanya, que hi van accedir des del grup d'Espanya. Els dos primers passaran a les semifinals. En la selecció espanyola hi ha la catalana Kaba Gassama i la portera del KH-7 Granollers Nicole Wiggins. Ahir s'hi va incorporar la madrilenya Silvia Ardenius per la lesió en el partit contra Alemanya de la central Alicia Fernández. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Abordatge actiu contra el dolor crònic

El dolor crònic és un problema de salut que afecta una de cada cinc persones al món i que els causa greus problemes de discapacitat i de relació en la seva vida quotidiana i laboral. És també una de les causes més habituals de les baixes professionals, fet que comporta un cost molt elevat en el pressupost públic.

El dolor és una experiència personal i, per definició, desagradable; tot i que cada persona el viu d'una manera diferent. És normal sentir-lo i es representa com un sistema d'alarma que ens serveix per protegir-nos de possibles perills i amenaces. Es considera dolor crònic aquell que té una durada superior a tres o sis mesos i que, algunes vegades, no té una causa aparent que el justifiqui; no obstant això, ara parlem de dolor persistent per significar que la seva reeducació és possible i que no ha d'existir per sempre. A vegades, el dolor roman encara que el procés de curació del teixit lesionat hagi acabat i, fins i tot, quan no hi ha lesió en els teixits, cosa que produeix una sèrie de canvis en el sistema nerviós i alteracions dels mecanismes de control. En aquestes situacions, el dolor no compleix la seva funció de protecció i resulta esgotador i molt incapacitant per a qui el pateix.

Els avenços en neurociències i les darreres descobertes en neurofisiologia del dolor han permès dissenyar nous abordatges de tractament en dues fases. Sabem que la fisioteràpia pot ser de gran ajuda. En una primera part, centrada en educació en neurociència del dolor, per comprendre els canvis que es produeixen al nostre organisme al llarg del procés i així participar activament en la recuperació. I, en una segona part, amb l'exercici terapèutic prescrit segons el nivell de condició física de cada persona i adaptat a les seves condicions individuals i preferències.

El Col·legi recomana reentrenar el nostre cervell i perdre la por del moviment. L'abordatge actiu és fonamental per assolir els objectius del tractament. Mitjançant estímuls cognitius, sensorials i motors, i gràcies a la neuroplasticitat, podem revertir els canvis que succeeixen en el nostre sistema nerviós. També ens poden ajudar eines com la teràpia manual, la termoteràpia, l'electroteràpia, la fisioteràpia invasiva, l'estimulació transcranial, la realitat virtual... La fisioteràpia en el seu conjunt és una bona aliada per al maneig del dolor persistent perquè millora la qualitat de vida de les persones que el pateixen.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Hoquei sobre patins. Mundial. Per segona vegada en la història, no estarà entre els quatre millors. França, molt inspirada, passa a la semifinal

Els penals eliminen Espanya en els quarts

4(0) Espanya

4(1) França

ESPANYA: Sergi Fernández, Alabart, Bargalló, Roca i Barroso -equip inicial-; Torres, Font, Aragonès, Toni Pérez i Ma-lián.

FRANÇA: Bonneau, Bruno di Benedetto, Roberto di Benedetto, Le Roux i Carlo di Benedetto -equip inicial-; Savreux, Herman, Da Costa, Le Berre i Chambel.

GOLS: 0-1 (7') Carlo di Benedetto. 1-1 (16') Font, de falta directa. 1-2 (23') Roberto di Benedetto. 1-3 (27') Carlo di Benedetto. 2-3 (44') Bargalló. 3-3 (49') Font. 3-4 (57') Roberto di Benedetto. 4-4 (58') Bargalló. Penals: 0-1 Herman.

ÀRBITRES: F. Fronte i J. Silecchia. Van mostrar targeta blava a Bruno di Benedetto.

FALTES: 7 de França i 8 d'Espanya.



Barroso, en una acció del partit contra França ■ RFEF

A.C.

BARCELONA / SAN JUAN



Espanya va quedar eliminada en els quarts de final del mundial de San Juan, a l'Argentina, en els penals, i haurà de jugar per la cinquena posició. França va derrotar el combinat estatal en els penals (0-1) des-

prés del 4-4 al final del temps reglamentari. L'última vegada que Espanya no va arribar a la semifinal d'un mundial va ser en el de Porto de l'any 1991, en què els Països Baixos la va superar en els quarts (4-5), i va acabar en la sisena plaça. Aquest serà la segona vegada en la història.

El partit va ser molt intens i disputat, i els france-

esos es van avançar en el minut 7. Font va empatar de falta directa, però al combinat estatal li va costar materialitzar les ocasions en atac. Dos minuts abans del descans, els francesos es van situar amb un 1-2 i en el segon minut de la represa van marcar l'1-3. Espanya va tenir uns minuts dolents, però es va refer i va buscar l'empat. Bargalló

Fase final

Quarts de final

Espanya - França..... 4-4 (0-1 penals)
Angola - Itàlia..... 4-5
Portugal - Alemanya..... pendent (17)
Argentina - Xile..... pendent (18)

Semifinal

França - guanyador 17..... 23.30 h
Guanyador 18 - Itàlia..... 2 h (demà)

Tercer i quart lloc

Els perdedors..... diumenge, 22 h

Final

Els guanyadors..... dilluns, 0.30 h
Hora catalana

va marcar el 2-3 sis minuts abans del final i, quan faltaven un minut i vuit segons, Font va empatar i va forçar la pròrroga. En la segona meitat del temps suplementari, França es va tornar a avançar i Bargalló va empatar quan quedaven dos minuts (4-4). En els penals, els francesos van marcar el primer i els espanyols no en van poder anotar ni un.

El rival d'Espanya en el primer encreuament pel cinquè i fins al vuitè lloc sortirà del partit entre Portugal i Alemanya que s'ha jugat aquesta matinada. ■

Hoquei sobre patins. Mundial. Espanya goleja Colòmbia en els quarts de final

La semifinal, contra Itàlia

0 Colòmbia

9 Espanya

COLÒMBIA: Correa, Narváez, Ramírez, Duque i Arias -equip inicial-; Laiton, Zuluaga, Rodríguez, Vieira i Giraldo.

ESPANYA: Vicente, Puigdueta, Florenza, Piquero i Lolo -equip inicial-; Busquets, Colomer, Rocas, Casarramona i Salvat.

GOLS: 0-1 (8') Piquero. 0-2 (11') Puigdueta. 0-3 (16') Colomer. 0-4 (26') Rocas. 0-5 (26') Florenza. 0-6 (28') Puigdueta. 0-7 (31') Florenza. 0-8 (37') Colomer. 0-9 (38') Puigdueta.

ÀRBITRES: D. Loewe i J. Duarte.

FALTES: 4 de Colòmbia i 3 d'Espanya.

A.C.

BARCELONA / SAN JUAN



Espanya jugarà la semifinal del mundial de San Juan (Argentina) contra Itàlia després de golejar per 0-9 Colòmbia en els quarts de final. La selecció espanyola femenina no va tenir cap problema contra les colombianes i sense pressa, però sense pausa, va anar marcant gols. Al descans el combinat esta-



Puigdueta, en els quarts contra Colòmbia ■ RFEF

tal guanyava per 0-3, i en l'inici del segon temps va marcar dos gols seguits en el primer minut i el 0-5 va sentenciar el partit.

El conjunt italià va passar a la semifinal en guanyar per un ajustat 2-1 Xile. Aquest partit serà la repetició de la semifinal del darrer mundial de Barcelona el 2019, en què el combinat estatal va necessitar la pròrroga per passar a la final. ■

Fase final

Quarts de final

Itàlia - Xile..... 2 - 1
Alemanya - Portugal..... 0 - 5
Colòmbia - Espanya..... 0 - 9
Argentina - França..... 10 - 1

Semifinals

Itàlia - Espanya..... 17 h
Argentina - Portugal..... 19.30 h

Tercer i quart lloc

Els perdedors..... dissabte 22 h

Final

Els guanyadors..... diumenge 0.30 h