

Bàsquet. L'Uni juga a Lugo el seu penúltim partit de la fase regular (20 h) sabent que el seu rival més probable en el 'play-off' serà l'IDK

Billar a tres bandes

Lluís Simon
GIRONA



L'Spar Girona, encara pendent de recuperar Rebekah Gardner, juga aquest vespre a la pista de l'Ensino (20 h) el seu penúltim partit de la fase regular. Per a la majoria d'equips serà l'últim i en horari unificat, però les gironines juguen dimarts un altre partit pendent, a la pista del Gernika. Amb el dubte encara de Rebekah Gardner, l'MVP de la lliga, l'equip de Julbe sap que el seu probable rival en el *play-off* serà l'IDK –ara mateix sisè–, tot i que hi ha uns quants escenaris oberts que impliquen les gironines, també el rival d'avui i fins i tot el Gernika.

Les combinacions

L'única possibilitat que té l'Uni de quedar segon és ben senzilla, una improbable derrota del València avui a casa contra l'Araski i guanyar els dos partits que queden. Perquè no toqui l'IDK, el Casademont hauria de perdre a casa contra el Promete i les basques guanyar el Tenerife. Amb el mateix balanç (17-13), l'IDK acabaria cinquè per l'*average* i el Casademont passaria a



Burke, a Fontajau en el partit contra l'Avenida. ■

La prèvia

“No serà fàcil guanyar, venim d'un partit molt exigent i elles estaran molt motivades”

Maria Araújo
JUGADORA DE L'SPAR GIRONA

ser el rival de les gironines. Això sempre, és clar, que no hi hagi una sorpresa monumental i l'equip acabi segon. El rival seria llavors el Gernika o el Movistar. En la lluita per l'última plaça del *play-off* hi està fi-

cat de ple l'Ensino, que amb una victòria podria veure's en un triple empat amb el Gernika i el Gran Canària que l'afavorís.

En qualsevol cas, a Julbe li convé sobretot que l'equip no perdi les bones sensacions que va oferir dividrents contra l'Avenida, sobretot en el joc d'atac, on les jugadores últimament s'havien encallat. Amb Mendy com a nou referent ofensiu en el joc exterior, Burke també brilla més. Les gallegues no ho posaran fàcil després de completar el seu millor partit de la tempo-

Lliga Fem. Jornada 30

IDK Guipúscoa - La Laguna.....	20 h
Perf. Avenida - Gran Canària.....	20 h
Gernika - Cadí La Seu.....	20 h
Estudiantes - Ynsadiet Leganés.....	20 h
Casademont - Promete.....	20 h
Baxi Ferrol - Bembibre.....	20 h
Ensino - Spar Girona.....	20 h
València - Araski.....	20 h

Equip	Pts	PJ	PG	PP	PF	PC
Perf. Avenida	54	28	26	2	2094	1539
València	53	29	24	5	2082	1715
Spar Girona	51	28	23	5	2039	1663
Cadí La Seu	48	29	19	10	1799	1781
Casademont	46	29	17	12	1897	1913
IDK Guipúscoa	45	29	16	13	1985	1883
Estudiantes	43	29	14	15	1878	1859
Gernika	41	28	13	15	1833	1818
Gran Canària	41	29	12	17	1816	1868
Ensino	41	29	12	17	1851	1966
Promete	40	29	11	18	1850	1877
Araski	40	29	11	18	1863	2050
La Laguna	38	29	9	20	1788	2045
Ynsadiet Leganés	37	28	9	19	1769	2029
Bembibre	37	29	8	21	1647	1943
Baxi Ferrol	35	29	6	23	1829	2071

rada a la pista de l'Araski (49-90), on va brillar especialment Georgina Bahí (22 punts amb 4 de 6 triples).

L'esprint final

L'equip, que va viatjar ahir mateix cap a Galícia, encadenarà el desplaçament al País Basc ja amb la mirada posada en les eliminatòries pel títol, que començaran el 24 d'abril. Com a molt l'equip jugarà des d'avui fins al 8 de maig onze partits, dos de lliga regular i nou de la lluita pel títol, i completarà una temporada de la qual es podrà escriure un llibre pels alts i baixos i els diferents factors que ha hagut de superar l'equip; l'últim, l'adeu precipitat de Michaela Onyenwere. ■

Bàsquet. Saras acaba "preocupat" després que l'equip encadeni a Saragossa (76-71) la segona derrota a la lliga en pocs dies

El Barça perd força abans de l'Eurolliga

L'Esportiu
BARCELONA

Segona cura d'humilitat per al Barça en pocs dies. L'Unicaja ja el va deixar en evidència al Palau i ahir el Casademont (76-71) va passar-li per sobre en els

darrers minuts mostrant més energia, ambició, capacitat de lluita i seguretat en les seves pròpies accions. Jasikevicius va deixar la pista amb un lacònic "estic preocupat". I és per estar-ho. Dimarts comença el *play-off* de l'Eurolliga

al Palau contra el Bayern de Munic, un equip amb moltes més armes ofensives que els últims rivals del Barça. El recital d'Abrines (26 punts i 7 de 8 triples) no va ser suficient per trencar el partit i en els darrers minuts l'equip es

va encallar.

A Badalona la Peña, en canvi, no va tenir problemes per superar el Fuenlabrada (92-75) i empata a victòries amb el Madrid en la lluita per la segona posició per amb un partit més. La mala notícia va ser la lesió de Brodziansky, que va acabar a l'hospital per fer proves provees. Avui se sabrà l'abast de la lesió però es dona per fet que no podrà jugar l'anada dels vuitens de final de l'Eurocopa dimarts contra el Ratiopharm Ulm.

El Baxi rep avui l'UCAM Múrcia (20 h). ■

BREUS

TENNIS. OPEN BANC SABADELL

El rival de Robredo, de la prèvia

Barcelona. El sorteig de l'Open Banc Sabadell va emparellar Albert Ramos, el millor català del rànquing, contra el francès Adrian Mannarino. El mataroní (34è del món) serà favorit contra un rival que actualment és el 68è de l'ATP. Si supera aquesta primera ronda, Ramos es trobarà en els setzènsel britànic Cameron Norrie. L'altre català del quadre gran, Tommy Robredo, que es retira després del torneig, haurà d'esperar per saber el rival, ja que serà un dels jugadors que venen de la fase prèvia. ■



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

Fisioteràpia en el tractament del mal de cap

El dia 19 d'abril és el Dia Mundial del Mal de Cap i, per aquest motiu, des de la Comissió de Dolor Crònic del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya volem conscienciar la població sobre la seva rellevància i sobre com els i les fisioterapeutes podem col·laborar en el seu tractament. El mal de cap és una patologia multifactorial i la fisioteràpia ha pres, en els darrers anys, un paper rellevant en el seu tractament.

Estadísticament, els mals de cap suposen al voltant del 25% de les consultes de neurologia a escala nacional. Al voltant del 46% de la població pateix algun tipus de mal de cap, i aproximadament un 5% pateix mal de cap quinze dies al mes. A més, en l'àmbit laboral els mals de cap suposen, a tot Europa, pèrdues al voltant de 27 bilions d'euros anualment.

Segons la International Headache Association s'han classificat fins a 300 tipus diferents de mals de cap, i la migranya i la cefalea tensional són els més freqüents, tot i que d'altres tipus de mals de cap com la neuràlgia d'Arnold, el mal de cap d'origen cervical i/o mandibular, o els mals de cap trigeminals també es presenten en una àmplia part de la població. Mitjançant la fisioteràpia podem actuar sobre l'origen del mal de cap, sobre els símptomes, o bé col·laborar amb el tractament mèdic. És de vital importància que davant persones amb mal de cap el fisioterapeuta avaluï i tracti, en cas necessari, els punts gallet que produeixen mal de cap, la musculatura extraocular, les tensions pericranials i les disfuncions cervicals altes, a més d'educar el pacient sobre el seu dolor. També cobra especial importància la correcció postural, especialment en persones que acostumen a avançar el cap per davant del tronc.

Les persones que pateixen mal de cap poden col·laborar en el seu propi tractament, sota la supervisió del o de la fisioterapeuta, amb exercicis domiciliaris, treballant la seva postura, tonificant la musculatura cervical i reeducant la musculatura mandibular, extraocular i cervical, a més de realitzar maniobres d'auto SNAG, entre d'altres. Davant d'un mal de cap no podem rendir-nos i és important buscar els consells de professionals sanitaris per tal de mirar de posar-hi remei perquè és quelcom que afecta de manera molt directa la qualitat de vida de la persona que el pateix.



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya