

## BREUS

### CICLISME

**Lliçó de navegació de Sergio Mantecón.** El ciclista cantàbric i la namíbia Vera Looser es van imposar en la cinquena etapa a Erg Chebbi d'una Titan que es resoldrà avui, amb Francisco Herero i Anna Ramírez com a líders de la general. ■

### MOTOR

**Alex Rins va quedar "en xoc".** El pilot barceloní, quart en el mundial abans de la cita de Le Mans, admet que va plorar i va quedar en xoc quan va saber conèixer les intencions de la seva marca, Suzuki, de deixar la competició a final de temporada. ■

 **Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

## Contra el dolor crònic, abordatge actiu

El dolor crònic o persistent és un problema de salut que afecta una de cada cinc persones al món i que pot arribar a causar greus problemes de discapacitat i de relació en la seva vida quotidiana i laboral a qui el pateix.

El dolor és una experiència personal i, per definició, desagradable; per aquest motiu cada persona el viu d'una manera diferent. És normal sentir-lo i el representem com un sistema d'alarma, que ens serveix per protegir-nos de possibles perills i amenaces. Fins fa poc s'anomenava dolor crònic aquell que tenia una durada superior a tres o sis mesos. En qualsevol cas, considerem que una persona pateix dolor crònic quan aquest dolor es manté en el temps, sense que hi hagi una causa aparent que el justifiqui.

A vegades, el dolor roman encara que el procés de curació del teixit lesionat s'hagi acabat, 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 neurociència i les darreres descobertes en neurofisiologia del dolor han permès de dissenyar nous abordatges de tractament en dues fases. Sabem que la fisioteràpia pot ajudar en cadascuna d'aquestes dues parts. En la primera, centrada en l'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.

En la segona, mitjançant l'exercici terapèutic prescrit segons el nivell de condició física de cada persona i adaptat a les seves condicions individuals i preferències. En aquesta tessitura, s'ha de fer un esforç centrat en el reentrenament de l'organisme per poder 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, es poden revertir els canvis que succeeixen en el nostre sistema nerviós. També poden ajudar eines com la teràpia manual, la termoteràpia, l'electroteràpia, la fisioteràpia invasiva, l'estimulació transcranial, la realitat virtual...

La fisioteràpia és una bona aliada per lluitar contra els episodis de dolor crònic/persistent perquè contribueix a millorar la qualitat de vida de les persones que el pateixen. Aquesta visió activa contra el dolor és clau per poder fer-li front i evitar actituds derrotistes o de por davant del dolor.

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

 **Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

**Barcelona-Pirineus.** L'assemblea s'hauria de reunir per votar entre Catalunya i l'Aragó si presente projectes olímpics diferents

# El COE serà el jutge si hi ha dues candidatures

**Lluís Simon**  
GIRONA

Els governs de Catalunya i l'Aragó ja no descarten, tot i la demora de temps, presentar una candidatura pròpia per als Jocs d'hivern del 2030. Ho ha explicat clarament l'executiu català. A Saragossa parlen de moment d'una candidatura de "tots els Pirineus". En el cas que hi hagi finalment dues candidatures "espanyoles" l'última paraula la tindria l'assemblea COE, que es va trobar en la mateixa disjuntiva en dues situacions anteriors, amb les precandidatures de Madrid i Sevilla per als Jocs del 2012 i les de Jaca i Sierra Nevada per a la dels Jocs d'hivern del 2010.

El 22 de gener del 2002 els membres del comitè van haver de triar entre una altra candidatura aragonesa per als Jocs semblant a l'actual, la de Jaca, i la de Sierra Nevada. Ambdues aspiraven a la mateixa competició olímpica, la del 2010, i l'assemblea va acabar votant en aquella ocasió a favor de Jaca. (156 vots a 81).

L'assemblea del COE la formen el president, un consell d'honor de vuit persones, els presidents de les federacions olímpiques (34), els presidents de les federacions no olímpiques (25), els membres de federacions internacionals (4), els membres per elecció (28), els membres de representació institucional (3) i els membres de mèrit (8).

Aquella batalla entre Andalusia i l'Aragó per quedar-se la candidatura no va estar exempta de polèmica. L'informe que va fer el comitè d'avaluació del COE que va visitar les instal·lacions de les dues aspirants va considerar que Granada i Sierra Nevada estava molt més ben preparada (273 a 211 punts). De fet, era superior en cinc dels deu conceptes que es van analitzar, en quatre hi va haver empat i només en un, l'ex-



Alejandro Blanco, president del COE. ■ EFE

### Els precedents

**L'assemblea ja va haver de votar entre dues candidatures el 2002 i el 2003**

perència organitzativa, Jaca va ser lleugerament superior.

### Un tomb inesperat

Ara bé, quan va arribar l'assemblea Jaca va aconseguir que els vots de les federacions no olímpiques tombessin la proposta de Granada, que va ser duríssimament criticada en el discurs final pel director de Jaca 2010, Manuel Fonsca. Granada hi va veure pressions polítiques malgrat que el president del COE d'aquell moment, Alfredo Goyeneche, ho va negar. Sospitosament poc abans s'havien canviat els estatuts del COE per incloure les federacions no olímpiques en l'assemblea.

Aquell era el tercer intent d'Aragó per entrar en

### La dada

**4**

**Intents.** Són els que ha fet Jaca per intentar ser la seu d'uns Jocs d'Hivern.

la cursa olímpica i com en els anteriors es va acabar estavellant en el primer tall. Els Jocs s'acabarien fent a Vancouver, ciutat que també aspira als del 2030 i que molts veuen com a favorita precisament per l'enfrontament polític entre Aragó i Catalunya. Jaca encara va intentar ficar-se en la cursa olímpica del 2014, però un cop més no va trobar els suports necessaris. Anteriorment Granada també havia intentat començar un projecte de candidatura per als Jocs d'hivern del 1992, però el COE no la va acceptar recordant que calia reservar totes les forces per a Barcelona, un missatge que no va caure bé a Andalusia tot i la promesa del TAV a Sevilla.

La ciutat andalusa, més

endavant, també va treballar per presentar la seves pròpia precandidatures als Jocs d'estiu del 2004, el 2008 i finalment el 2012, projecte que va coincidir amb la primera aspiració seriosa de Madrid. Finalment el 21 de gener del 2003 es va reunir un altre cop l'assemblea i el ple va votar a favor de la capital espanyola (157 a 103). Un altre cop el govern andalús va criticar el COE per deixar-se endur per les pressions polítiques, en aquest cas de la capital. En l'horitzó hi havia candidates amb una força mediàtica indiscutible, com Nova York, Moscou i Londres, que finalment va ser la guanyadora. Madrid va ser eliminada en la tercera eliminatòria de les votacions per seleccionar la ciutat en la 117a Sessió del COI, que es va fer el 6 de juny a Singapur.

Madrid també es va presentar, sense èxit, per als Jocs del 2016 i del 2020. El COE manté ara que la capital espanyola no té la intenció de presentar un projecte olímpic a mitjà termini. ■