

BREUS

ATLETISME. FINAL DE LA LLIGA DEL DIAMANT

Els diamants, ben repartits

Zuric. La final de la lliga del diamant va portar tres millors marques mundials de l'any, destacant el noruec Jacob Ingebrigtsen, que va dominar com va voler els 1.500 m amb 3:29.02. En els 800 m Emmanuel Korir va fer una gran remuntada i es va imposar amb 1:43.26. També va fer el millor registre la dominicana Marileidy Paulino en els 400 m amb 48.99. ■



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

L'artrosi protagonitza el Dia Mundial de la Fisioteràpia

Ahir, 8 de setembre, es va celebrar el Dia Mundial de la Fisioteràpia. Aquest any, s'ha volgut posar l'atenció en l'artrosi, una patologia que afecta 3 de cada 10 adults i que es pot abordar des de la fisioteràpia per minimitzar-ne els efectes.

L'artrosi és molt prevalent i genera un gran impacte sociosanitari i també econòmic. Un estudi de la Societat Espanyola de Reumatologia mostra que la prevalença en població adulta a partir dels 40 anys és del 29%. I és que l'edat és el principal factor de risc i també és més habitual en dones que en homes. El desgast que genera l'artrosi té diverses causes, principalment el sobrepès i la manca d'exercici físic regular. Tot i no ser tan habitual, una lesió traumàtica també pot ser causant de la patologia, així com les alteracions articulars o posturals.

L'artrosi és una malaltia inflamatòria crònica i degenerativa de les articulacions. Tot i que normalment està localitzada als genolls, al maluc, a les mans o a la columna vertebral, afecta especialment aquelles parts del cos que han d'aguantar pes.

La fisioteràpia és el tractament adequat per a l'artrosi, perquè l'exercici terapèutic aporta avantatges en qualsevol edat. Els exercicis han d'estar enfocats, principalment, a l'enfortiment de la musculatura local, patrons de moviment normals, moviment de les articulacions i activitat física en general. Hem de pensar que, amb més de 75 anys, el 80% de les persones presenten alteracions causades per l'artrosi i cal ajudar-los perquè millorin el seu benestar i la qualitat de vida. Aquesta funció de la fisioteràpia és fonamental també preventivament i requereix inversió per part del sistema de salut. Està demostrat que la fisioteràpia redueix el tractament farmacològic i, per tant, la despesa farmacèutica.

Aquests són els principals consells que podem donar el Col·legi:

- La inactivitat augmenta el dolor.
- El fisioterapeuta ha d'avaluar la funcionalitat per tal d'adaptar l'exercici a les possibilitats i necessitats.
- El pla de rehabilitació marca les fites a curt i mitjà termini.
- Aquest pla combinarà exercicis de força, augmentant gradualment el nivell d'activitat física.
- La fisioteràpia aquàtica, en casos com l'artrosi de genoll, és una eina molt útil per poder fer moviments més amplis amb menor esforç i més seguretat.



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Tennis. Obert dels EUA. El triomf contra Sinner a les 3 del matí de Nova York -rècord- situa Alcaraz a la semifinal i a un o dos triomfs del número 1

Revetlla amb èpica

Joan Martí

BARCELONA / NOVA YORK

El murcià Carlos Alcaraz (3) segueix sent un dels grans focus d'atenció a Nova York pel seu joc descarcat i que agrada per la seva imprevisibilitat. Una exuberància que li va permetre de trencar en els quarts el malefici que el perseguia contra l'italià Jannik Sinner (11), que enguany l'havia superat en els dos partits previs a Wimbledon i Umag, i plantar-se, amb només 19 anys, a les semifinals de l'obert dels EUA després d'un partit èpic de 5h15 que es va acabar a les 2h52 de la matinada de Nova York, nou rècord noctàmbul del torneig: 6-3, 6-7 (7), 6-7 (0), 7-5 i 6-3. "Ha estat un dels partits més increïbles de la història del tennis", va piular el Twitter de l'US Open. "És el millor partit que he jugat en la meua carrera, el nivell de tots dos ha estat espectacular i ens hem dut al límit", va dir el precoç tenista, que estableix un nou sostre personal en un gran eslam superant un altre dels joves valors -21 anys- del present i el futur. Alcaraz, però, va haver de serrar les dents quan el transalpí li va pispar dos



Alcaraz, emocionat, celebra el triomf contra Sinner de quarts (5h15) ■ EFE/EPA/JASON SZENES

El protagonista

“És el millor partit de la meua carrera. El nivell de tots dos ha estat espectacular i ens hem dut al límit”

sets consecutius en dos *tie-breaks*, el segon, a més, amb una superioritat abassegadora, i va salvar una pilota de partit en el quart set.

El murcià serà el número 1 més jove de la història si guanya el torneig o si arriba a la final i el noruec

La dada

El murcià se les haurà demà amb Frances Tiafoe, el perillós botxí de Nadal en vuitens

Casper Ruud (5), que ha de jugar la semifinal contra el rus Karen Khatxanov (27), no hi accedeix. El rival d'Alcaraz en les semifinals de demà és el nord-americà Frances Tiafoe (22). El botxí de Nadal (2) està en forma i es va desfer del rus Andrei Rublev (9):

7-6 (3), 7-6 (0) i 6-4. Serà el segon enfrontament entre tots dos. Tiafoe va vèncer el murcià al Godó 2021: 6-4 i 7-6 (2).

En el quadre femení, la polonesa Iga Swiatek (1) va vèncer la nord-americana Jessica Pegula per 6-3 i 7-6 (4). La indiscutible número 1 i bicampiona de Roland Garros se les haurà en les semifinals amb la bielorussa Aryna Sabalenka (6), que va eliminar la txeca Karolina Pliskova (22) per 6-1 i 7-6 (4). L'altra semifinal la juguen la renascuda francesa Caroline Garcia (17) i la tunisiana Ons Jabeur (5). ■

Futbol sala. L'Industries rep avui el Barça, el campió, en la primera jornada de lliga (21 h, Esport 3 i Barça TV). Acaben de jugar en la copa Catalunya, amb triomf ajustat dels blaugrana

Punt de sortida, el derbi

A.C.

SANTA COLOMA DE GRAMENET

El derbi català entre l'Industries i el Barça en el Pavelló Nou és el punt de sortida de la lliga (21 h, Esport 3 i Barça TV) i enfronta dos equips amb ganes de sumar els primers punts de la competició. Els dos entrenadors es van trobar abans del partit i van comentar que als seus equips els agrada anar a buscar el gol i la victòria. El nou entrenador del conjunt colomenc, Xavi Closas, va manifestar: "Els dos equips tenim un futbol sala alegre i vistós per als aficionats.", El tècnic del



Jesús Velasco, tècnic del Barça, i Xavi Closas, entrenador de l'Industries, es van trobar abans del derbi ■ @FSALAGARCIA

Barça, Jesús Velasco, va explicar: "L'Industries i el Barça som dos equips ofensius i que sempre anem a buscar el partit in-

tentant jugar bé."

També van destacar la importància del suport dels aficionats. "La gent té ganes de derbi i de venir a

animar l'equip, jugar a casa amb la teua gent ha de ser un factor determinant", va dir Closas, i Velasco va comentar: "El fet de jugar a casa es nota, tant a favor com en contra. Notes la gent a prop." L'Industries només té el dubte de Verdejo i Khalid ja està a disposició del tècnic. Per la seva part, el Barça recupera el porter Dídac, Matheus és dubte i Ferrão serà baixa segura.

El precedent més recent és la final de la copa Catalunya, on el Barça va guanyar per un ajustat 4-5 en un final de partit emocionant i completament boig. ■