

BREUS

WATERPOLO. CHAMPIONS

Steffens, reforç per al CN Sabadell

Sabadell. L'Astralpool CN Sabadell afrontarà demà el partit d'anada dels quarts de final de la Champions contra el SIS Roma (13 h) amb el reforç extra de la nord-americana Maggie Steffens, que d'aquesta manera encetarà la tercera etapa al club vallesà. "Estic feliç i torno com sempre amb el foc als ulls i amb tot el meu cor per jugar al costat de Maica [García], Bea [Ortiz], Sabrina [Van der Sloot], Paula [Leiton], Laura [Ester], etc., i vull aprofitar aquesta oportunitat", ha explicat Steffens en la jornada oberta als mitjans locals prèvia al partit europeu. "És un rival molt potent, amb jugadores top", ha dit sobre el Roma. ■

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

La lluita contra la covid persistent

Les estimacions situen en 300.000 la xifra de persones que pateixen covid persistent en aquests moments a Catalunya. Aquesta alta incidència ha fet que el Col·legi de Fisioterapeutes treballi en la publicació de la primera guia clínica de fisioteràpia per al maneig de la covid persistent. La guia, que ha estat elaborada per un equip de cinc fisioterapeutes col·legiats, ha tingut el suport del Col·lectiu d'Afectades i Afectats Persistents per la Covid-19.

El treball és un recull de recursos pràctics fonamentats en la literatura actual considerant la fisiopatologia de la malaltia i els símptomes persistents que genera, així com en el coneixement dels aspectes essencials de l'avaluació i les estratègies de maneig dels símptomes persistents, mitjançant la fisioteràpia. El document és una eina necessària per a fisioterapeutes i també per al col·lectiu d'afectats per poder abordar la covid persistent des de la fisioteràpia amb un coneixement compartit i lluitar contra uns símptomes que dificulten el dia a dia dels pacients.

Els símptomes persistents comuns inclouen, entre d'altres, fatiga, dificultat per respirar i disfunció cognitiva, i, generalment, tenen un impacte en el funcionament diari. Els símptomes poden reaparèixer després de la recuperació inicial d'un episodi agut de covid-19 o persistir des de l'inici de la malaltia. Els símptomes també poden fluctuar o repetir-se en el temps. En aquest sentit, la dispnea, la fatiga i la tos són els problemes amb més prevalença als quals s'ha d'enfrontar el malalt de covid persistent.

Els estudis científics han demostrat que entre el 10% i el 15% de les persones que es contagien de covid-19, independentment del grau d'afectació, acaben patint covid persistent. Un cop recuperats de la covid-19 encara tenen símptomes derivats de la infecció durant molt més temps del que seria d'esperar. En aquests símptomes la fisioteràpia ha esdevingut una gran aliada, atès que pot ajudar, entre altres coses, a recuperar la mobilitat i la força i a millorar la respiració. Amb aquest objectiu, el CFC ha promogut l'elaboració d'aquesta guia, que recull la millor evidència científica actual en el maneig de la covid persistent i que aporta un seguit de recursos pràctics que pretenen donar resposta, amb la fisioteràpia, a les seves manifestacions i símptomes. L'exercici terapèutic recomanat per al treball inclou entrenament cardiovascular i de força muscular, equilibri i marxa, doble tasca i exercici i telerehabilitació.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Futbol sala. Copa d'Espanya. El Barça va superar per la mínima en la segona meitat un Valdepeñas molt intens. L'Inter serà el rival en la semifinal

Sap patir, sap remuntar i també se sap classificar

3 Barça 2 Valdepeñas

BARÇA: Didac, Ortiz, Catela, Sergio Lozano i Pito -cinc inicial-; Antonio, Marcenio, Adolfo, André Coelho, Sergio González, Matheus, Puigvert, Touré i Miquel Feixas.

VIÑA ALBANI VALDEPEÑAS: Edu, Boyis, Rafael Rato, Pol Pacheco i Solano -cinc inicial-; Lolo, Bateria, Claudio, Lemine, Matheus Preá, Abbasi, Ivi, Nano i Óscar de la Faya.

GOLS: 0-1 7' Matheus Preá. 1-1 (25') Adolfo. 2-1 (28') Pito. 2-2 (35') Ivi. 3-2 (36') Pito.

ÀRBITRES: A. Navarro i A. Sarabia. Targetes grogues a Matheus, André Coelho, Sergio González, del Barça i a Rafael Rato, Solano, Edu, Boyis i al tècnic del Valdepeñas David Ramos.



Adolfo va marcar el gol de l'empat en l'inici de la segona part ■ @FCBFUTBOLSALA

A.C.
BARCELONA / GRANADA

El Barça va iniciar la defensa del seu títol de la copa d'Espanya amb una victòria molt treballada en els quarts de final contra el Vila Albani Valdepeñas, equip que va superar per un mínim 3-2, i va passar a la semifinal. Els blaugrana van fer una demostració que saben patir quan el rival els complica el partit, que saben remuntar quan tenen el marcador en contra i que se saben classificar quan tenen el partit al seu favor i el rival els pressiona, i algunes decisions arbitrals són clarament contràries. El Barça no va estar gens fi en el primer temps, però en el segon va millorar molt, tot i que no va saber sentenciar quan

El programa

Quarts de final

QF1. Barça - Valdepeñas 3 - 2
QF2. Antequera - Inter 0 - 6
QF3. Cartagena - Pozo 17.45 h
QF4. Palma - Jaén 20 h

Semifinals (dissabte)

SF1. Barça - Inter 19 h
SF2. Vencedors QF3-QF4 21.30 h

Final (diumenge)

Vencedors semifinals 18 h

tocava i ho podia haver fet. El rival dels blaugrana en la primera semifinal de demà (19 h) serà l'Inter, que no va tenir problemes per golejar per 0-6 el BeSoccer Antequers en el segon partit de quarts de final.

El Valdepeñas va iniciar el partit amb molta inten-

sitat i pressionant els blaugrana, que van tenir problemes per crear ocasions d'atac en els primers minuts. Adolfo en va tenir dues de seguides en el minut set, però uns segons després el Barça va encaixar el 0-1 en una jugada d'estratègia. Un temps mort de l'entrenador del Barça Jesús Velasco en el minut tretze va canviar els blaugrana, que van passar a dominar i a crear ocasions. Pito va enviar una rematada al travessar i en un parell de bones ocasions els va faltar la rematada final encertada.

En la segona meitat els jugadors del Barça van sortir decidits a capgirar el partit i ho van aconseguir.

Adolfo va empatar en el minut 25 i Pito va fer el 2-1 tres minuts després. Els blaugrana van tenir ocasions per sentenciar el partit, però no ho van saber fer i el Valdepeñas va empatar a cinc minuts del final en una errada defensiva blaugrana. Pito va tornar a mostrar el seu olfacte goleador i va fer el 3-2 un minut més tard de l'empat, a quatre minuts i mig del final. El Valdepeñas no va treure el porter jugador per intentar forçar els penals fins a 2.10 del final. A quatre segons per acabar el partit Sergio Lozano va rebre un fort xut al peu dret i es va haver de retirar del partit lesionat. ■

Ciclisme. L'actual campió mundial ha estat confirmat pel seu equip, el Soudal-Quick Step, en la 102a edició de la cursa catalana

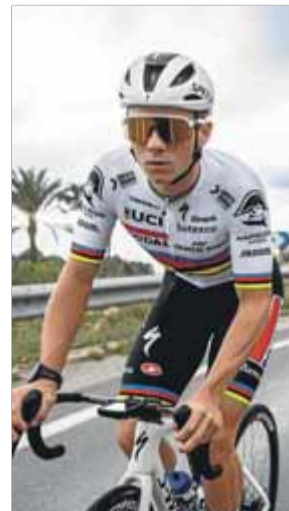
Evenepoel, a la Volta

A.C.
BARCELONA

L'actual campió mundial, Remco Evenepoel, serà una de les grans atraccions de la Volta a Catalunya 2023. El corredor belga participarà per primer cop a la cursa catalana, segons han confirmat tant l'equip Soudal-Quick

Step com el mateix corredor. La 102a edició de la Volta a Catalunya es disputarà entre els dies 20 i 26 de març. La presència de Remco Evenepoel serà el retorn del vigent campió mundial a la cursa catalana quatre anys després que Alejandro Valverde portés el mallot irrisat a l'edició de 2019. El

ciclista estel·lar belga, de 23 anys, va fer una gran temporada el 2022 i a banda del mundial va guanyar la Vuelta a Espanya i la Lieja-Bastogne-Lieja. En la darrera dècada, han participat diversos campions del món a la Volta a Catalunya, tot i que en aquell moment ja no ho eren. ■



Evenepoel serà a la Volta ■ @SOUDALQUICKSTEP