



Els jugadors del Joventut fent pinya abans de començar el repte de la copa a Badalona ■ DAVID GRAU

Bàsquet. Copa. La Peña, que no guanya el torneig del KO des del 2008 contra el Baskonia, rival d'avui (21.30 h), vol embogir amb la seva gent

Oportunitat històrica

Xavi Ballesteros
BADALONA

Ja ha arribat el dia. La Peña, que no guanya el torneig del KO des del 2008 precisament contra el Baskonia, el rival d'avui, té una oportunitat històrica per guanyar el títol davant la seva afició. És cert que els últims anys la maledicció de l'amfitrió és absoluta i qui juga a casa no guanya, però la Peña, tot i la pressió, arriba a la cita sense l'obligació de guanyar com altres clubs. De fet, també va ser contra el Baskonia a Madrid el 2019 quan el Joventut va tornar

Millor entrada del que es preveia

Les hores prèvies a l'inici de la copa van ser pessimistes quant a l'entrada perquè quedaven molts abonaments a la venda. En el principi del Madrid-València hi havia uns 4.000 seients

buits, però ja en la segona part només faltaven uns mil seients. La coincidència amb el Barça-Manchester i l'hora del matx on alguns catalans encara treballaven van ser les causes.

a donar un cop de puny sobre la taula per dir que havia tornat a estar entre els grans després de molts anys de penúries. Va ser el dia de l'exhibició de Laprovittola quan va establir el rècord de valoració de 50 en un partit. Els verd-i-ne-

gres ho intentaran fer amb un segell propi, amb l'ADN Peña amb jugadors com ara Joel Parra. Però, tot i la joventut de molts dels jugadors de Carles Duran, té el contrapunt de disposar de veterans com ara Tomie, Ribas i Vives, que, a

Prèvia

“Potser alguns no tenim experiència en copes però en il·lusió i ganes no ens guanyarà ningú; volem el títol!”

Joel Parra

banda de la seva qualitat, ja han jugat mil batalles com aquestes. De fet, el pivot croat celebra avui el seu 36è aniversari. L'afició de la Peña serà majoritària però el Baskonia no estarà sol perquè ha arrossegat 2.000 seguidors. ■

Bàsquet. Minicopa. Max Teixidó, sorgit del Claret i ara a la UE Mataró, el convidat del club blanc després de ser campió d'Espanya

Un ídol català al Madrid

Xavi Ballesteros
BADALONA

Max Teixidó (Barcelona, 3/4/2009), sorgit de la Unió Esportiva Claret, va fer el salt a la Unió Esportiva Mataró per disputar la categoria infantil preferent. El jugador ha estat convidat pel Real Madrid, on va ser ovacionat per

amics del seu exclub, el Claret, aprofitant que en la minicopa els equips poden convidar un infantil d'un altre club. Max fa tot just un mes i mig que es va proclamar campió d'Espanya de seleccions autonòmiques amb Catalunya, on compartia posició amb els bases del Joventut Nil Pozas i Martí Gil –que alternava l'1

i el 2–, contra els quals es podria trobar demà a les semifinals de la minicopa. El seu seleccionador català, Raül Laita, descriu com juga: “És un base molt pur que aprofita el seu cos, té gran capacitat per penetrar tot i no ser gaire ràpid i pot anotar de tres tot i no ser la seva especialitat; sobretot és un líder positiu.” ■



Max Teixidó, ahir ■ D. GRAU

BREUS

VOLEIBOL

El Sant Cugat juga la copa a casa.

El DSV Sant Cugat debuta avui contra el Cajasol andalús (20 h) en els quarts de la 48a copa. Abans hauran jugat l'Avarca Menorca, amb la catalana Mireia Orozco, i el Kiele Socuéllamos, en el qual milita Clara Barceló. Si el Sant Cugat venç se les haurà dissabte (19.30 h) amb el Tenerife, el vigent campió. ■

CICLISME

Tadej Pogacar, invencible.

L'eslovè de l'UAE té tres victòries en tres dies de competició aquest any: va debutar a la Clàssica Jaén Paraiso Interior dilluns i ha guanyat les dues primeres etapes de la Volta a Andalusia, que lidera amb 48 segons respecte de Santiago Buitrago (Bahrain), tercer ahir. Joel Nicolau (Caja Rural) és el millor català, 71è. ■



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

La fisioteràpia a l'oficina

Els fisioterapeutes i els tècnics de prevenció de riscos laborals (PRL) amb l'especialitat d'ergonomia són una solució cada vegada més popular per prevenir les lesions musculoesquelètiques dels treballadors. Segons dades estadístiques, més del 60% dels treballadors d'oficina experimenten dolor lumbar, cervical o de braços i mans en algun moment de la seva vida laboral.

Les patologies musculoesquelètiques més comunes en aquests treballadors inclouen tendinitis, síndrome del túnel carpià, dolor lumbar, cervicàlgia i fatiga visual. Aquests problemes es produeixen a causa de la postura prolongada en una cadira, l'ús excessiu del teclat i el ratolí, la falta de moviment, l'adopció de postures inadequades i la il·luminació.

El fisioterapeuta ergònom que tracta lesions derivades del treball en una oficina se centra a identificar i a corregir els problemes ergonòmics en l'entorn de treball d'un individu, i prevé així lesions i millora la salut a llarg termini. Els fisioterapeutes ergònoms treballen amb cada treballador per personalitzar el seu espai de treball i fer ajustos a la seva taula, a la cadira i en altres equips per garantir una postura adequada i reduir l'estrès en les articulacions i músculs.

A més, els fisioterapeutes poden recomanar exercicis i estiraments específics per reforçar els músculs i millorar la flexibilitat. Aquests exercicis poden ser realitzats al lloc de treball i a casa i poden ser integrats en l'horari diari per maximitzar la seva efectivitat. L'ergonomia a l'oficina té un impacte sobre la salut i l'eficiència al lloc de treball, prevé les lesions a llarg termini, redueix la taxa d'absentisme i millora l'estat d'ànim i la productivitat dels treballadors.

En resum, l'ergonomia és una solució efectiva per prevenir les lesions musculoesquelètiques a l'oficina i la figura del fisioterapeuta oferirà recomanacions personalitzades a l'empresa per millorar la salut i prevenir lesions a llarg termini dels treballadors.

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



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya