

BREUS

TENNIS. MASTERS 1000 DE MIAMI

Estrena amb victòria de Badosa

Miami. Paula Badosa va iniciar el Masters 1000 de Miami amb una treballada victòria de tres sets i guanyà tres hores contra l'alemanya Laura Siegemund. L'empordanesa (21) va derrotar per 7-6 (2), 4-6 i 6-2 a la 114 del rànquing WTA i va passar a la tercera eliminatòria. En el primer set Paula Badosa es va avançar amb un 3-0, però l'alemanya es va refer i va forçar el tie-break, que va guanyar l'empordanesa. Laura Siegemund va dominar el segon set i en el tercer, quan perdia per 3-0, va tenir molèsties a la cuixa dreta, va ser atesa. Paula Badosa va continuar dominant i es va emportar la victòria en 2h51. ■

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

La fisioteràpia millora la qualitat de vida de la gent gran

Aquest divendres, a Lleida, el Col·legi celebra la X Jornada de Fisioteràpia en Geriatria. Aquesta trobada és un referent plenament consolidat a nivell estatal gràcies a la bona acollida de les edicions anteriors. Catalunya és, per tant, un referent per la fisioteràpia geriàtrica perquè els professionals hem sabut activar de forma pionera la formació continuada específica en aquest àmbit de la fisioteràpia.

La tasca dels i les fisioterapeutes geriàtrics no està sovint recompensada de manera justa i, per això, cal lluitar per una millora de les condicions laborals i retributives. Des del Col·legi insistim a reivindicar la millora d'aquestes condicions laborals a sindicats, patronal i a nivell polític. La nostra reivindicació és fàcil d'entendre i molt justa, només demanem que el salari de totes les fisioterapeutes que treballen en aquest àmbit sigui el mateix que en una residència pública. La feina és idèntica i, per tant, els plects de condicions de les places concertades haurien de recollir que el salari també sigui idèntic.

I per què és tan important la fisioteràpia geriàtrica? Els avenços de la medicina i l'augment dels recursos socio-sanitaris han influït en l'augment de l'esperança de vida de totes les persones. Això no evita que l'envelliment estigui sovint associat a malalties degeneratives com ara l'Alzheimer. En aquests casos, la fisioteràpia pot proposar eines per avaluar la capacitat funcional, donant a conèixer l'evidència sobre la prescripció de l'exercici terapèutic en aquesta població i proposant intervencions de fisioteràpia adaptades a les necessitats de cada persona.

En conjunt, els beneficis de fer exercici físic en la tercera edat són molts. Ajuda a tenir una millor coordinació, cosa que fa disminuir el risc de caigudes, millora l'estat anímic, redueix l'estrès i l'insomni, ajuda a mantenir el pes adequat i a reduir el greix corporal. Cal tenir en compte que és molt més important la constància que la quantitat, i que resulta més efectiu realitzar pocs exercicis repetits moltes vegades al dia que una hora de molts, per la qual cosa és important incloure-ho en les tasques diàries.

Aquestes pràctiques tan senzilles poden ser dirigides i guiades per un o una fisioterapeuta, una professió sanitària que ha d'estar present en el dia a dia de la gent gran per millorar la seva qualitat de vida. Aquesta és la reivindicació del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya aprofitant la celebració de la Jornada a Lleida.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Bàsquet. Eurolliga. El Barça lliga els 'play-offs' amb el triomf contra el PAO, fa un pas de gegant per assegurar-se el factor pista i mira amunt en la classificació

Rampa d'enlairament a l'OAKA d'Atenes

74 Panathinaikòs

88 Barça

PANATHINAIKÒS: Wolters, Papagiannis (19), Williams (9), Thomas (11), Grigonis (13) -cinc inicial-; Kalaitzakis, Lee (6), Bochoridis (5), Agravanis (2), Mantzoukas (5) i Gudaitis (4). 16/30 de 2, 8/27 triples (2 Papagiannis, 2 Thomas, 1 Lee, 1 Bochoridis, 1 Williams, 1 Grigonis). 18/26 tirs lliures. 18 rebots (7 Papagiannis). 15 assistències (4 Lee). 74 de valoració (23 Papagiannis).

BARÇA: Sanli, Satoransky (8), Laprovittola (2), Abrines (8), Mirotic (26) -cinc inicial-; Da Silva, Vesely (7), Kalinic (6), Higgins (9), Tobey (16) i Jokubaitis (6). 18/25 de 2, 12/26 triples (4 Mirotic, 4 Tobey, 2 Abrines, 1 Higgins, 1 Jokubaitis). 16/20 tirs lliures. 42 rebots (9 Kalinic, 9 Satoransky). 19 assistències (9 Satoransky). 104 de valoració (26 Mirotic i 26 Satoransky).

PARCIALS: 25-22, 11-21 (36-43); 24-25 (60-68) i 14-20 (74-88).

Xavier Agustí

BARCELONA / ATENES

El Barça va fer els deures a l'OAKA d'Atenes, va acabar de lligar els play-offs, va fer un pas de gegant per assegurar-se el factor pista i ja enfila la rampa d'enlairament per intentar escalar posicions en les quatre jornades que resten de la fase regular de l'Eurolliga. Amb un Panathinaikòs en hores baixes i que no s'hi jugava res, l'equip blaugrana va haver de remar amb el vent en contra després d'un gran inici local. La millora defensiva i la inspiració de Mike Tobey (16 punts) en el segon quart i de Nikola Mirotic (26) en els dos últims van ser determinants en els moments més calents del duel.

D'entrada, el Barça es va veure sorprès per l'efectivitat del PAO en la posada en escena. El conjunt grec, liderat per Papagiannis, jugava amb molta confiança i comoditat davant les facilitats catalanes (23-12). Els triples d'Abrines i les esmaixades de Vesely van donar aire als blaugrana, que van aprofitat les errades locals en els tirs lliures finals per escurçar diferències fins al 25-22, després d'una cistella de Higgins. La remuntada es va concretar a l'inici del segon quart amb un triple de Jo-



Mirotic, lluitant per un rebot amb Gudaitis, va ser clau en els moments més delicats ■ FCB

Els protagonistes

“Tenim el primer objectiu, però hem d'anar a més. Tobey ens ha donat una empenta i Mirotic ho ha rematat al final”

Saras Jasikevicius

“És genial estar classificats a quatre jornades per al final. S'ha de ser humils perquè s'ha de millorar”

Nikola Mirotic

kubaitis i dos tirs lliures de Kalinic (25-27). L'entrada de Da Silva havia elevat el llistó defensiu i el Panathinaikòs entrava en col·lapse. Entre un quart i un altre va estar més de 5 minuts sense veure cistella. Dos tirs lliures de Lee van trencar la sequera, però els de Saras Jasikevicius havien agafat embranzida i s'escapaven de 7 punts (27-34). El conjunt grec reaccionava (33-34), però el domini del rebot ofensiu i dos triples de Tobey impulsaven l'equip català abans del descans (36-43).

Mirotic va començar la segona meitat tocat per la vareta i amb 10 punts con-

secutius va consolidar el domini blaugrana (39-53). El partit va entrar en una fase d'intercanvi de cistelles, però una sèrie de pilotes perdudes pels blaugrana va facilitar la feina als locals, que van retallar diferències i van arribar ben vius a l'últim quart (60-68). En l'últim període, el Barça no va acabar de rematar el partit, però va mantenir a ratlla les embranzides del seu rival (70-75). En els moments més delicats va tornar a aparèixer la figura de Mirotic, tota una assegurança en el balanç ofensiu. Dos triples de Tobey i de Higgins van acabar de consumir la victòria. ■

Fase regular Jornada 30

Panathinaikòs - Barça	74 - 88
Estrella Roja - Baskonia	74 - 63
Alba Berlín - Anadolu Efes	95 - 93
Asvel - Maccabi	67 - 85
Fenerbahçe - Zalgiris	18.45 h (demà)
AS Mònaco - València	19 h (demà)
Virtus - R. Madrid	19 h (demà)
Partizan - Olympiacòs	20 h (demà)
AX Milà - Bayern	21 h (demà)

Equip	Vict.	PP	PJ	PF	PC
Olympiacòs	21	8	29	2456	2195
R. Madrid	20	9	29	2460	2274
Barça	20	10	30	2439	2327
AS Mònaco	19	10	29	2432	2365
Fenerbahçe	17	12	29	2440	2339
Maccabi	17	13	30	2483	2440
Partizan	16	13	29	2453	2390
Baskonia	15	15	30	2566	2514
Zalgiris	15	14	29	2187	2248
València	14	15	29	2402	2478
Anadolu Efes	14	16	30	2475	2462
Estrella Roja	13	17	30	2276	2340
AX Milà	13	16	29	2135	2222
Virtus	13	16	29	2270	2357
Bayern	11	18	29	2227	2308
Panathinaikòs	10	20	30	2382	2495
Alba Berlín	9	21	30	2402	2350
Asvel	8	22	30	2241	2422

La propera (28-03-23)

Anadolu Efes-AX Milà; Panathinaikòs-Bayern; Maccabi-Virtus; Partizan-Barça; Baskonia-Alba Berlín; Estrella Roja-València; Zalgiris-AS Mònaco; Olympiacòs-Asvel; R. Madrid-Fenerbahçe