

## BREUS

**MOTOR. MUNDIAL DE X-TRIAL**

### Victòria ajustada de Toni Bou

**Bordeus.** Toni Bou (Montesa) va guanyar l'X-Trial de Bordeus i va sumar la tercera victòria de la temporada després de quatre curses. El seu triomf va ser molt ajustat i el pierenc es va imposar en la final amb 8 punts, al davant d'Adam Raga (TRRS), segon, i Jaime Bustos (Gas Gas), tercer, tots dos amb 12. El pilot d'Ulldecona i el base van fer una zona de desempat en tenir els mateixos punts, i Adam Raga va aconseguir el seu primer segon lloc de la temporada. ■

 **Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

## Fisioteràpia per lluitar contra les al·lèrgies

El canvi d'estació i l'arribada de la primavera marca un moment de l'any en el qual sembla més atractiu sortir al carrer, passejar, fer exercici físic, anar a la muntanya, etc. Aquest moment de l'any és també el més temut per les persones que tenen al·lèrgies. Els símptomes més habituals de les persones que les pateixen són esternuts, picors nasals o oculars, llagrimeig i clínica d'asma; en resum, problemes respiratoris que poden provocar una sensació general de malestar corporal.

En els darrers anys s'ha observat un increment en el nombre de persones afectades per al·lèrgies en els països desenvolupats. Els factors que podrien explicar-ho són diversos, però per sobre de tots els genètics i els ambientals. Es calcula que les al·lèrgies poden arribar a afectar el 25% de la població. Del total de persones amb alguna al·lèrgia, el 60% afecten l'aparell respiratori, la més freqüent de les quals és als àcars de la pols domèstica, seguida del pol·len. També cal tenir en compte que la mala qualitat de l'aire a les ciutats incrementa l'al·lèrgia respiratòria.

Gràcies a la fisioteràpia respiratòria es pot reduir la simptomatologia de l'al·lèrgia, i es fa principalment adoptant una sèrie de mesures que limitin la posada en marxa de la resposta immunitària excessiva de les persones que en tenen. Un dels principals consells i pràctiques que podem aprendre és dur a terme una correcta higiene nasal. Si tenim al·lèrgies, les rentades nasals amb sèrum fisiològic han de ser un hàbit diari. També es recomana fer una reeducació respiratòria per millorar el patró respiratori, tècniques de drenatge de secrecions i tècniques de relaxació.

La fisioteràpia respiratòria és una disciplina que permet atacar les al·lèrgies, però també d'altres patologies respiratòries com bronquitis, pneumònies, MPOC, etc., i, de fet, qualsevol infecció que provoqui acumulació de secrecions a les vies respiratòries o limiti l'entrada d'aire. El seu paper és cada cop més present, també, al sistema públic. De fet, l'arribada al 2020 de la pandèmia va generar una gran necessitat de fisioteràpia respiratòria, especialment aplicada als malalts de les UCI. Aquesta visibilitat i la constatació que amb fisioteràpia els malalts podien millorar més ràpid de les seves condicions ha ajudat a posicionar la professió en el lloc que es mereix, tant en els hospitals com en la resta de centres de salut.

 **Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

**Hoquei sobre herba.** L'Atlètic Terrassa creu en si mateix fins al final i supera els quarts de l'EHL en vèncer el Gantoise en els 'shoot out' (2-2 i 3-2)

## A la semifinal europea

**A.C.**  
TERRASSA / AMSTERDAM

L'Atlètic Terrassa es va classificar brillantment per a la semifinal de l'EHL, la màxima competició europea, en derrotar el Gantoise belga en els *shoot out* (3-2) després d'un partit de quarts de final que va acabar amb un 2-2. El conjunt egarenc va creure en si mateix durant tot el partit malgrat el major domini del rival, i quan va encaixar l'1-2, a vuit minuts del final, va saber empatar i es va arribar als *shoot out*. El porter del conjunt egarenc Marc Calzada va estar molt encertat en aquests llançaments, en va aturar tres i va ser una peça clau en la victòria i la classificació. El rival de l'Atlètic Terrassa en la semifinal serà el Rot-Weiss Colònia alemany que va superar per 0-3 en els *shoot outs* a l'Hamburger, també alemany, després del 4-4 al final del partit. L'enfrontament es jugarà demà (13.45 h).

Els egarencs van tenir tres penals córner consecutius en contra en el tercer minut de partit, però el conjunt belga no en va aprofitar cap. El Gantoise va començar dominant i



Els jugadors egarencs celebren el primer gol contra el conjunt belga ■

### Contra el Colònia

**El rival dels egarencs serà el Rot-Weiss Colònia alemany i jugaran demà a les 13.45 h**

L'Atlètic Terrassa tenia dificultats per arribar a l'àrea contrària. El primer cop que ho va fer de manera clara Joan Tarrés va marcar l'1-0 a un minut del final del primer quart. En el segon minut del se-

gon període, els belgues van empatar en el rebuig d'un penal córner. Els egarencs no es van poder treure el domini belga de sobre, van tenir dos penals córner més en contra, i el porter Marc Calzada va continuar fent bones aturades en aquestes jugades. I es va arribar al descans amb empat.

En la segona meitat, el Gantoise va tornar a tenir el domini de la bola i es va avançar en el marcador a vuit minuts del final en un penal córner. L'Atlètic Terrassa va continuar llui-

tant i Pol Cabré va empatar a tres minuts del final. En els *shoot out*, Quim Malgosa, Pepe Cunill i Jordi Bonastre van marcar i Marc Calzada va fer tres grans aturades.

En l'altra banda del quadre, els neerlandesos del Bloemendaal van derrotar per 7-2 els alemanys del Harvestehuder, mentre que el Racing Club de Brussel·les belga va superar per un ajustat 2-3 el Pinoké neerlandès. L'altre semifinal de l'EHL enfrontarà el Bloemendaal i el Brussel·les. ■



## El Barça celebra el títol de lliga

El Barça va celebrar el títol de lliga que va guanyar dimarts amb la seva afició, i amb una victòria per 45-34 contra el Benidorm. Abans d'iniciar-se el partit hi va haver una petita celebració i els jugadors van sortir a la pista amb una camiseta amb la inscripció "Campions" i el Benidorm li

va fer el passadís d'honor. El trofeu de campions no els hi donaran fins a l'última jornada, que el Barça juga a casa contra l'Ademar Lleó.

El partit contra el Benidorm va ser força plàcid i en els primers minuts el Barça ja es va avançar clarament (8-3). El Benidorm va atacar

amb set jugadors sense porter i els blaugrana ho van aprofitar per marcar molts gols a porteria buida, i el porter Nielsen en va fer dos. Al descans es va arribar amb un 26-15, i en la segona part es va abaixar una mica el ritme. Aleix Gómez va anotar 7 gols pel Barça. ■

## BREUS

**HANDBOL**

**Partit clau del Granollers per acabar segon.** El Frakin Granollers afronta aquest vespre (20 h) un partit molt important per mantenir la segona posició que ocupa a set jornades del final i ser el subcampió. Els vallesans visiten el Conca (20 h), que és el tercer a només dos punts. En la primera volta, el Granollers va guanyar a casa per 27-24, i ha de buscar la victòria o, si més no, mantenir l'average a favor. Els granollerins fa tres jornades que no guanyen, amb dues derrotes i un empat, mentre que el Conca ha sumat un triomf i un empat els dos darrers partits. ■