

## BREUS

### BÀSQUET ACB

#### Willy: "Veig el Madrid com un rival"

Barcelona. El pivot Willy Hernangómez va assegurar ahir en la seva presentació com a jugador del Barça que veu el Reial Madrid, l'equip en què es va formar i al qual s'enfrontarà demà per primera vegada com a blaugrana en la semifinal de la supercopa, "com un rival". "Ho donaré tot pel club." ■



**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

## L'exercici és vital per combatre l'Alzheimer

D'aquí a pocs dies, el 21 de setembre, se celebrarà el Dia Mundial de l'Alzheimer, un tipus de demència que afecta unes 100.000 persones a Catalunya. És una alta prevalença, ja que afecta habitualment la part més alta de la piràmide de la població, la gent més gran. El Col·legi de Fisioterapeutes no ens podem oblidar d'aquesta malaltia, així com del conjunt de l'espectre de la salut mental, en què la fisioteràpia treballa per tenir un paper important en l'abordatge terapèutic perquè està demostrat que l'exercici és vital.

Qualsevol tipus de demència implica el deteriorament de la memòria, l'intel·lecte, el comportament i la capacitat per realitzar activitats de la vida diària. La variant de l'Alzheimer és la més habitual, ja que representa entre el 60% i el 70% dels casos de demència, i és una de les principals causes de discapacitat i dependència de la gent gran arreu.

Està demostrat científicament que la fisioteràpia és important en tot el procés de la malaltia, tant des de la prevenció com des de l'abordatge terapèutic posterior. En les fases inicials, la fisioteràpia fomenta l'activitat física, la coordinació i estimula les habilitats motores per preservar la màxima autonomia. En aquesta primera fase és molt important promoure un estil de vida saludable i actiu amb la finalitat de prevenir la fragilitat i reduir el sedentarisme. A més, és també imprescindible estimular les habilitats preservades i planificar i seqüenciar les activitats funcionals per facilitar la màxima autonomia i evitar els oblitats.

En estadis més avançats de la malaltia, l'objectiu és potenciar les capacitats del pacient mitjançant el treball de rutines facilitadores del moviment i acompanyament emocional. Així, en aquesta segona fase, s'afegeix un major treball físic enfocant a alentir la regressió psicomotriu i la prevenció de caigudes. També és important estimular la persona tant per evitar una progressió en alteracions afasoapraxagnòsiques (oblits freqüents, dificultat en la realització de tasques senzilles i dificultat per reconèixer els familiars o objectes) com per evitar una futura síndrome d'immobilitat. Per afavorir l'adherència i satisfacció, sempre es treballa amb fets i elements significatius per a la persona.

L'última fase es focalitza en un treball més sensoriomotriu i postural per tal d'abordar la immobilitat i les seves conseqüències. També és important el treball i formació en tècniques de manteniment per a cuidadors.

La fisioteràpia aporta millora física però també preserva les funcions cognitives en pacients amb Alzheimer.



**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

**Ciclisme. Vuelta.** Completa sol al port de la Cruz de Linares la trilogia de triomfs, mentre Kuss, líder, ja sense atacs dels companys, acarona la general

# El xou de Remco Evenepoel

Joan Martí

BARCELONA/CRUZ DE LINARES

Remco Evenepoel (Soudal Quick-Step) va tornar a signar una exhibició d'alta gamma guanyant en solitari al port de la Cruz de Linares la divuitena etapa de la Vuelta, una nova revàlida d'exigència de 179 quilòmetres de recorregut amb sortida a la Pola de Allande i cinc ports, quan el record de les rampes impressionants de l'Angliru de dimecres era encara ben present. El magnífic ciclista belga, vigent vencedor de la Vuelta i apartat de la lluita per la general per un mal dia al Tormalet –va cedir 27 minuts en la tretzena etapa–, es va desmarcar dels seus companys d'escapada a 29 quilòmetres de la meta i va celebrar el seu tercer triomf d'etapa en la present edició. El domini abassegador imposat pel Jumbo-Visma amb els seus tres estendards ocupant els tres primeres posicions de la general –Sepp Kuss, Jonas Vingegaard i Primož Roglic, per aquest ordre– no s'ha alterat, tot i que en els metres finals el líder Kuss, que avui no ha rebut atacs dels companys –ha revelat que a l'Angliru hi havia llibertat i que ara ja hi ha pacte de no agressió–, ha esgarrapat 9 segons a Vingegaard i n'acumula 17 sobre el danès.

Per si no en va tenir prou dimecres quan va anar al davant molts quilòmetres abans de ser neutralitzat, Evenepoel es va



L'arribada d'Evenepoel, triomfal ■ EFE / MANU BRUQUE

## Classificacions

### 18a etapa (179 km)

1r R. Evenepoel (Soudal).....	4h47:37
2n D. Caruso (Bahrain).....	a 4:44.
3r A. Kron (Lotto).....	a 5:10
4t D. Poole (DSM).....	a 5:12
5è P. Ourselin (Totalenergies).....	a 5:17
6è J. Bernard (Lidl-Trek).....	a 6:11
7è E. Bernal (Ineos).....	a 7:01
8è J. Ayuso (UAE).....	a 9:29
9è E. Mas (Movistar).....	a 9:29
10è S.Kuss (Jumbo).....	a 9:29
39è M. Soler (UAE).....	a 20:36
62è A. Balderstone (C. Rural).....	a 25:07
144è J. Nicolau (Caja Rural).....	a 35:39

### General (2.648 km)

1r S. Kuss (Jumbo).....	65h31:27
2n J. Vingegaard (Jumbo).....	a 0:17
3r P. Roglic (Jumbo).....	a 1:18
4t J. Ayuso (UAE).....	a 4:00

5è M. Landa (Bahrain).....	a 4:19
6è E. Mas (Movistar).....	a 4:30
7è C. Uijtdebroeks (Bora).....	a 7:37
8è A. Vlasov (Bora).....	a 8:35
9è J. Almeida (UAE).....	a 10:20
10è S. Buitrago (Bahrain).....	a 12:20
13è R. Evenepoel (Soudal).....	a 27:53
14è M. Soler (UAE).....	a 33:03
72è A. Balderstone (C. Rural).....	a 2h44:07
101è J. Nicolau (Caja Rural).....	a 3h18:40

### Regularitat

1r K. Groves (Alpecin).....	228 punts
2n R. Evenepoel (Soudal).....	192
3r A. Kron (Lotto).....	139

### Muntanya

1r R. Evenepoel (Soudal).....	129 punts
2n J. Vingegaard (Jumbo).....	51
3r M. Storer (Groupama).....	39

erigir de nou en protagonista formant part d'una fuga de catorze unitats en què també hi eren el colombià Egan Bernal (In-

eos) i el danès Andreas Kron (Loto) i que va atresorar deu minuts a 100 quilòmetres del final. El belga va coronar primer

## El protagonista

“Després del meu mal dia al Tormalet, he girat full i he guanyat tres de les etapes més boniques”

**Remco Evenepoel**

l'alt de Las Estacas (2a) i el port de Sant Lorenzo (1a) i es va assegurar el triomf final en la classificació de la muntanya. Hi va afegir l'alt de Tenebredo (3a), la tercera dificultat orogràfica. El grup capdavanter es va reduir a vuit unitats –Evenepoel, Bernal, Kron, Caruso, Poole, Ourselin, Piccolo i Gerard– que van iniciar el primer dels dos ascensos al port de la Cruz de Linares amb una diferència brutal d'11:40. El pilot, amb els tres aspirants al mallot vermell controlant, no es va immutar. Les hostilitats es van desfermar en els primers compassos del penúltim ascens, amb rampes severes que van provocar una trencadissa. L'italià Damiano Caruso (Bahrain) va atacar i Evenepoel va dir prou imposant un ritme frenètic que només van seguir el mateix Caruso i el britànic Max Poole (DSM). Al pas per Castañedo del Monte, a 29 quilòmetres, a més, va fer un cop de puny amb un canvi de ritme inassumible pels seus dos companys d'escapada i va creuar la meta sol, rient i assenyallant-se el cap reivindicant la seva força mental. ■

**Tennis de taula.** Espanya, amb la gironina Sofia-Xuan Zhang decisiva, venç Luxemburg per 3-1 a Malmö en els vuitens de l'Europeu

# Quarts i bitllet per al mundial d'una tacada

J.M.  
GIRONA

La palista gironina del Vic Sofia-Xuan Zhang va contribuir de manera decisiva –guanyant el seu partit– al triomf de la selecció espanyola contra Luxemburg

per 3-1 en els vuitens de final, que va segellar l'accés als quarts de l'Europeu a Malmö (Suècia), en els quals s'enfrontarà a Sèrbia o Romania. El triomf, a més, classifica l'equip estatal per jugar el mundial. Espanya va començar per-

dent quan Maria Xiao va cedir davant de Ni Xia Lian, però els punts de Zhang davant de Sarah de Nutte i de Maria Berzosa contra Gorderinger la van situar al davant i Xiao va certificar la victòria superant De Nutte.



Sofia-Xuan Zhang ■ RFETM