



PROPOSTA HANDBOL CHSES
28 I 30 d'Agost, 4 i 6 de Setembre
al pavelló esportiu.

Centre Salut Sesrovires

primer la salut



PROBA D' ESFORÇ

Si practiques activitats esportives de qualsevol mena de forma regular (gimnàs, treking, etc...), recorda que una prova d'esforç sempre està indicada.

La prova es realitzarà sobre tapis rodant o cicloergòmetre segons l'activitat o esport que fa el pacient.

Amb aquesta prova a part de ser una prova de salut, calcularem el VO2 màx, el llindar anaeròbic, zona de treball aeròbic, càrrega màxima, tensió arterial màxima i freqüència cardíaca màxima.

REVISIÓ "A"
- Anamnesi :
Antecedents personals
Antecedents familiars
Malalties
- Antropometria :
Pes
Talla
IMC
Exploració cardio-respiratòria:
Auscultació
Espirometria
Electrocardiograma repòs
Constants vitals (tensió arterial, freqüència cardíaca; freqüència respiratòria)
Exploració física i de l'aparell locomotor
Columna, pelvis, extremitats, podal
Flexibilitat

"A"
25€ INSTAL·LACIONS CENTRE MÈDIC,
20€ INSTAL·LACIONS CLUB (GRUPS DE 30 PERSONES)



ANALÍTICA SANGUÍNEA

És recomanable realitzar una analítica de sang per tal de controlar paràmetres que, en una exploració física no es poden detectar.

- El centre disposa del Servei d' extraccions d'anàlisis clínics per totes les mútues.
- Per altra banda, les persones que vulguin realitzar l' analítica de control de pretemporada i no disposin de cap mutualitat ho poden fer de manera privada amb un cost de 18 euros.

Revisions mèdiques 2017-2018

Al Centre Salut Sesrovires donem una gran importància a les revisions mèdiques-esportives, creiem que són necessàries per fer esport amb salut. Per desgracia de vegades no es dona importància a un bon control mèdic per prevenir i evitar patologies que puguin suposar un risc per l'esportista. S' ha de donar valora a les revisions fetes amb ètica i professionalitat, no són solament per aconseguir l'APTE per la fitxa federativa, es tracta d' una eina posada a l'abast del club i dels usuaris del club per evitar mals majors i en tot cas detectar el que es pugui a temps.

- HANDBOL
- BASKETBALL
- FUTBOL
- RUNNING
- CICLISME
- VOLEI

"C"

85 € A LES INSTAL·LACIONS DEL CENTRE SALUT A HORES CONJUNGUDES

MÉS DE 10 H
ESPORT O MÉS
DE 30 ANYS

REVISIÓ "C"

REVISIÓ "B" + Prova d' esforç MAXIMAL fins al 100 % de la freqüència cardíaca màxima teòrica (220-edat, o per claudicació en l' esforç. Aquesta prova es fa monitoritzada en tot moment amb electrocardiograma de 12 derivacions i es sincronitza amb la mesura de les tensions arterials en l'esforç.

La prova es realitzarà sobre tapis rodant o cicloergòmetre segons l'activitat o esport que fa el pacient.

Amb aquesta prova a part de ser una prova de salut, calcularem el VO2 màx, el llindar anaeròbic, zona de treball aeròbic, càrrega màxima, tensió arterial màxima i freqüència cardíaca màxima.

2

A PARTIR DELS 14
ANYS (O MÉS
RECOMANACIÓ
MÈDICA)

REVISIÓ "B"

Revisió esportiva bàsica A amb electrocardiograma repòs de 12 derivacions
Aparell nerviós
Petjada per pressions (afectació centre gravetat, posicionament aparell locomotor.)
Prova esforç bàsica amb control constants vitals i si cal electrocardiograma de 12 derivacions posterior l'esforç.

Per a esportistes que realitzin activitat esportiva més de 10 hores setmanals o bé esportistes que superin els 30 anys d' edat.

IMPORTANT, TANT PER LES REVISIONS AL CLUB COM AL CENTRE, ABANS CONTACTE AMB NOSALTRES:

Telf: 937713018
info@centresalutsesrovires.com
www.centresalutsesrovires.com
#primerlasalut