



abans de fer esport,
cal una revisió!



La revisió mèdica és necessària per a tots aquells nins que decideixen realitzar una activitat esportiva.

Una revisió a temps pot ajudar a millorar el rendiment i els hàbits en l'esport, així com detectar algun problema que contraindiqui la pràctica esportiva i evitar complicacions posteriors.



Millora el coneixement que tenim sobre el nostre cos.

Ajuda a establir els límits que podem tenir a la pràctica esportiva.

Ajuda a conèixer les aptituds per realitzar un esport determinat.



Permet detectar malalties cardiovasculars i respiratòries.

Fa un seguiment en el desenvolupament de la pràctica esportiva.

Garanteix una pràctica responsable i adequada en l'activitat física de cada nin.

A continuació, us presentam els punts que cal considerar abans d'iniciar-se en l'esport, per gaudir d'una pràctica esportiva saludable:



▶ Revisió de l'historial mèdic i coneixement dels antecedents familiars.

▶ Valoració dels hàbits d'alimentació del menor. Pes i talla.



▶ Control de la pressió arterial i la freqüència cardíaca.

▶ Lliurament de l'estudi i consells per a millorar la salut en la pràctica esportiva.



▶ Exploració física osteoarticular: coordinació, flexibilitat, força, reflexos, equilibri i mobilitat.

▶ Electrocardiograma.

▶ Exploració física cardiopulmonar per prevenir, entre d'altres, la mort sobtada.

Segons indicació mèdica aquesta revisió es pot completar amb altres proves complementàries.





Consell de
Mallorca

■ Vicepresidència de
Cultura, Patrimoni i Esports



Esports

SERVEI DE MEDICINA
ESPORTIVA



Servei de Medicina Esportiva
C. del General Riera, 111
07010 Palma

Tel. 971 173 648
Fax 971 759 101
medesport@conselldemallorca.net

DL PM 925-2013

www.conselldemallorca.net