



# Centre Salut Sesrovires

primer la salut



## PROBA D' ESFORÇ

Si practiques activitats esportives de qualsevol mena de forma regular ( gimnàs, trekking, 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.

## 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 desgràcia 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.

### REVISIÓ "A"

- Anamnesi :  
Antecedents personals  
Antecedents familiars  
Malalties  
- Antropometria :  
Pes  
Talla  
IMC  
Exploració cardíco-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,

### 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.

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

"C"

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

### 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.

"B"

50€ A LES INSTAL·LACIONS DEL CENTRE SALUT A HORES CONVINGUDES

### 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.

MÉS DE 10 H  
ESPORT O MÉS  
DE 30 ANYS

A PARTIR DELS 14  
ANYS (O MÉS  
RECOMANACIÓ  
MÈDICA)

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