



El servei de readaptació de la Mutualitat de Futbolistes

MUTUALITAT FCF | 19/04/2023

Ara a la Mar Bella de Barcelona, l'objectiu és oferir el servei a tot el territori, com un dels últims passos per tornar a competir després d'una lesió de genoll.



Després d'una operació de genoll, hi ha passos imprescindibles per tornar als terrenys de joc. **Un cop superada l'etapa de rehabilitació, arriba la de readaptació**, que es combina amb la tornada progressiva als entrenaments. Per aquest motiu, la Mutualitat de Futbolistes posa a disposició dels federats i federades aquest servei, que es troba en l'actualitat a **Barcelona i Tarragona**, i s'hi accedeix per prescripció estrictament mèdica. Properament, **l'objectiu és oferir el servei de readaptació a tot el territori**. És l'esglaó necessari per preparar el cos per tornar a practicar el futbol, quan s'ha patit una lesió greu.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



Aquesta readaptació la fan un readaptador de la Mutualitat de Futbolistes i un preparador físic. A Barcelona té lloc al CEM de la Mar Bella. Per Raúl **Fernández**, un dels readaptadors, "la part de la rehabilitació és part més del metge i del fisioterapeuta, començant a treballar amb la persona lesionada". És just després, quan "l'estructura lesionada està ja preparada per poder començar a treballar amb més intensitat, que entra la fase de la readaptació".



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



Raúl Fernández explica com es treballa amb els lesionats: "Treballem amb l'objectiu d'ajudar-los a recuperar-se de la seva lesió. Normalment han passat pel quiròfan i, per tant, són de llarga durada. Vam observar la necessitat d'ajudar a aquests jugadors, que als seus clubs no tenen tants recursos, i d'aquesta manera ajudar-los en "l'última etapa de la seva recuperació".



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



Com diu el doctor **Ramon Cugat**, traumatòleg de la Mutualitat de Futbolistes "cal estar en forma per practicar esport, i no fer esport per estar en forma". La readaptació és l'últim pas per començar a entrenar amb l'equip i preparar-se físicament per jugar de nou a futbol, o futbol sala.

Les parts de la sessió

El preparador físic, **Ivan Coca**, ens desvetlla les sessions que es realitzen amb els nois i noies lesionats: "En la part inicial sempre fem un bloc de mobilitat i activació, i ja després entrem amb el treball de força. Per ells i elles, és important reforçar la musculatura de l'extremitat inferior. Per tant, la primera part de la sessió la dediquem a la força. I en acabat, depenent de la situació de la lesió que es troba cadascú, anem introduint accions amb una mica més d'impacte, tècnica de carrera, gir o salts".



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



Aquest model de readaptació per la recuperació es vol exportar a tot Catalunya i és una pràctica cada com més estesa entre els esportistes, que veuen amb més optimisme el fet de tornar a practicar futbol o futbol sala després de llargues recuperacions. És el cas de la jugadora lesionada de l'Atlètic Masnou, **Queralt Gallès**, que va estar a punt de deixar els terrenys de joc: "M'ha donat l'oportunitat de tornar a fer una cosa productiva, que abans no podia fer. M'he tornat a sentir cansada i això és molt satisfactori. Al principi de la lesió vaig decidir que deixaria el futbol, i gràcies a la readaptació he volgut tornar a jugar".



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



Raúl Acebedo, jugador de la FE Grama, creu que "aquesta tècnica ajuda molt. Primer vaig fer rehabilitació a la seu central de la Mutualitat de Futbolistes. Una vegada superada aquesta part inicial de la rehabilitació, aquí fem molt més moviment. Francament, estem molt contents aquí treballant i veient els resultats. Notem una millora molt gran. Al principi em costava fins i tot caminar i no m'imaginava començar a córrer tan aviat".



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



Tots ells i elles són testimonis i viuen en primera persona l'experiència de la readaptació, en el llarg camí de recuperació després d'una intervenció quirúrgica de lligaments encreuats, o de menisc, entre d'altres. La Mutualitat de Futbolistes acompanya els jugadors i jugadores en aquest camí de superació, per tornar a sentir-se futbolistes.

NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL

PROU
VIOLÈNCIA
AL FUTBOL
RESPECTE

Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



VÍDEO PORTADA