



Formar i informar sobre aspectes tan importants com adquirir bons hàbits a través de la pràctica esportiva és un dels objectius de pràcticament tots els programes de la Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca. És per això que des del Servei de Medicina de l'Esport es fa molta feina amb programes de prevenció, investigació, docència i forma-

ció, adreçats a diferents organismes, com ajuntaments, clubs i escoles esportives, centres educatius, federacions i AMIPA.

Per contribuir a adquirir aquests hàbits de vida saludable, des del 1988 se celebren les Jornades de l'Esport Base, que tracten sempre temes d'importància vital dintre de l'àmbit esportiu i de la salut. El tema escollit enguany és, possiblement, un dels que tothom sol parlar i que requereix d'una actualització permanent i professional, la recuperació de les lesions esportives.

Malauradament, la pràctica esportiva està sotmesa a possibles lesions, lleus o més greus, que s'han de tractar de manera correcta i professional, per tal de tenir una recuperació ràpida, però, sobretot, efectiva i sense cap tipus de seqüeles, o amb les mínimes possibles, segons els casos. Lesions de turmell o d'espatlla, escoliosi, inflamacions, la importància de l'ecografia... i molts altres temes que, de ben segur, seran del màxim interès per als assistents.

Així que preparau-vos per dos dies intensos de formació teòrica i pràctica, amb el guiatge dels millors professionals del sector, que no dubten a l'hora de resoldre qualsevol tipus de dubte que pugui sorgir, convertint aquestes jornades en un espai obert també al debat.

Com cada any, vull agrair el compromís que té el Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca per millorar la qualitat de vida de la gent i que es demostra, per exemple, amb la consolidació d'unes jornades formatives com aquestes, destinades finalment a què els nostres infants i joves amb problemes lleus de salut no renunciïn a l'esport. Perquè hem de tenir molt clar que esport i salut sempre van de la mà. Enhorabona a tothom, junts feim feina per continuar amb aquesta tasca tan valuosa.

**Margalida Portells Sastre**  
*Directora insular d'Esports*

## DIVENDRES, 12 DE MAIG

**Moderador: Eduardo Ribot**

- 15.00 h:** Recollida de documentació i d'acreditacions  
**16.00 h:** Obertura de les Jornades  
**16.15 h:** SÍNDROME FEMOROPATEL·LAR A L'ESPORTISTA  
**Bartomeu Marí i Solivellas**  
**16.45 h:** EXTRUSIÓ MENISCAL: FEIM EL CORRECTE?  
**Jordi Ardevol Cuesta**  
**17.15 h:** LA REGULACIÓ DE LA INFLAMACIÓ  
**Tomás Fernández Jaen**  
**17.45 h:** IMPORTÀNCIA DE L'ECOGRAFIA MUSCULOESQUELÈTICA EN EL DIAGNÒSTIC I EN LA RECUPERACIÓ DE LES LESIONS ESPORTIVES  
**Fernando Jiménez Díaz**  
**18.15 h:** Lliurament de premis CONSELL DE MALLORCA a l'Esperit Esportiu 2017  
**18.30 h:** DESCANS  
**18.45 h:** TRACTAMENT MANIPULATIU DE LES LESIONS ESPORTIVES  
**Santiago Jacomet Carrasco**  
**19.15 h:** EL PAPER DE LA HIGIENE POSTURAL EN LES LESIONS I EL RENDIMENT ESPORTIU  
**Sra. Elena Garcia Ortiz.**  
**Sr. Guillermo Homar Ferrer**  
**19.45 h:** TAULA RODONA  
**Moderador: Eduardo Ribot**

## DISSABTE, 13 DE MAIG

**Moderador: Teo Cabanes**

- 09.30 h:** COMUNICACIONS  
**10.00 h:** LESIONS DEL TURMELL: INCIDÈNCIA, PREVENCIÓ I TRACTAMENT  
**Teo Cabanes Martín**  
**10.30 h:** ESCOLIOSI: QUINS LÍMITS TENIM PER FER ESPORT?  
**Rafael Suau Estrany**  
**11.00 h:** LESIONS DE L'ESPATLLA: INCIDÈNCIA, PREVENCIÓ I TRACTAMENT  
**Pere Guiscafre Fontirroig**  
**11.30 h:** DESCANS  
**12.00 h:** INFILTRACIONS A L'ESPORTISTA: INDICACIONS I UTILITAT  
**Ignacio Ramírez Manent**  
**12.30 h:** TORNAR A COMPETIR DESPRÉS D'UNA LESIÓ: QUAN ÉS EL MOMENT?  
**Verónica Sebastianes Navarro**  
**13.00 h:** TAULA RODONA  
**Moderador: Teo Cabanes**  
**14.00 h:** CLOENDA DE LES JORNADES I LLIURAMENT DE DIPLOMES ACREDITATIUS

## PONENTS

**Jordi Ardevol Cuesta**

Traumatòleg, Hospital Asepeyo. Sant Cugat. President de SETRADE (Societat Espanyola de Traumatologia de l'Esport).

**Teo Cabanes Martín**

Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport. Coordinador del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca.

**Tomás Fernández Jaen**

Traumatòleg. Servei de medicina i traumatologia de l'esport Clínica CEMTRO, Madrid. UCAM Madrid.

**Elena García Ortiz**

Llicenciada en educació física a Lleida.

**Pere Guiscafre Fontirroig**

Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport Hospital de Manacor.

**Guillermo Homar Ferrer**

Gerent d'Estudi AEQUUS de salut corporal.

**Santiago Jacomet Carrasco**

Llicenciat en medicina i cirurgia. Director acadèmic d'ORTHOS. Postgraduat en biomecànica de l'aparell locomotor.

**Fernando Jiménez Díaz**

Professor de la Universitat de Castella-la Manxa. Director de la càtedra internacional d'ecografia musculoesquelètica de la UCAM. (Múrcia)

**Bartomeu Marí Solivellas**

Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport. Cap del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca.

**Ignacio Ramírez Manent**

Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport. President d'ABEME (Associació Balear d'Especialistes en Medicina de l'Educació Física i l'Esport).

**Eduardo Ribot Rodríguez**

Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport. Responsable Metge de la Fundació per a l'Esport Balear. Centre de Tecnificació Esportiva Illes Balears.

**Manuel Sarmiento Cruz**

Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport. Cap d'estudis de la Unitat Docent Multiprofessional d'Atenció Familiar i Comunitària de Mallorca.

**Verónica Sebastianes Navarro**

Fisioterapeuta de l'esport. Fisioterapeuta del RCD Mallorca.

**Rafael Suau Estrany**

Metge especialista en medicina de l'educació física i l'esport. Fisioterapeuta del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca.



És la cita anual més destacada que impulsa des de fa vint-i-nou anys el Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca. Les XXIX Jornades de l'Esport Base dedicaran aquest 2017 dos dies, el 12 i el 13 de maig, a aprofundir en les lesions esportives i la seva recuperació. No hi faltaran ponents de primer nivell, tant de Mallorca com vinguts de fora, per compartir, debatre i reflexionar sobre el món de les lesions i les seves conseqüències en la pràctica esportiva. Metges especialistes en medicina

de l'esport, fisioterapeutes i cirurgians posaran damunt la taula els darrers avenços en el diagnòstic i en la recuperació de les lesions esportives i miraran de respondre preguntes, com quins són els límits que tenim per fer esport si patim algun tipus de lesió o quan és el moment de tornar a competir.

Una oportunitat única per compartir coneixement i divulgar-lo entre els participants d'aquestes jornades. I tot sota l'estricta coordinació del Servei de Medicina de l'Esport de la Direcció Insular d'Esports del Consell, que contribueix a debatre, amb un document d'elaboració pròpia, una monografia nova, que aglutina «Les 10 lesions esportives més freqüents», des de les ruptures fibril·lars, esquinçades i tendinitis fins a les fractures, i que inclou una guia de consells per prevenir lesions en l'esport.

La pràctica esportiva s'ha popularitzat tant entre la població que aspectes que podrien semblar destinats només a esportistes professionals acaben afectant una part important d'aquells que fan esport fora de la competició, simplement com una manera de fer salut i sentir-se millor. Tots estam exposats a patir algun tipus de lesió, sigui fruit d'una contusió accidental o d'una sobrecàrrega del sistema muscular o de les articulacions, dels lligaments o dels tendons. I tan important és saber com afrontar-ne la recuperació com aprendre a prevenir-ne l'aparició, de vegades amb un simple escalfament previ.

Les jornades es clouran, un any més, amb el lliurament dels Premis Consell de Mallorca a l'Esperit Esportiu, una manera de fer visible la trajectòria de persones i d'entitats de sectors molt diversos del món de l'esport. És la millor manera d'agrair-los la contribució al teixit d'esport base a Mallorca.

Un programa atractiu, no només per a professionals de l'esport sinó també per al públic en general, que ha entès que l'esport contribueix a una vida més saludable. Això sí, l'hem de practicar amb responsabilitat i, sobretot, hem de tenir informació suficient per evitar riscos i lesions innecessàries.

Deixau-me agrair, un any més, l'esforç que destina el Servei de Medicina Esportiva i tot l'equip mèdic i tècnic en l'organització d'aquestes Jornades de l'Esport Base. Enhorabona a tothom. Vull encoratjar-vos a continuar un camí que l'any que ve celebrarà tres dècades de feina, un exemple clar de la implicació i de l'aposta del Consell de Mallorca a favor de l'esport.

**Francesc Miralles Mascaró**

*Vicepresident primer i conseller de Cultura, Patrimoni i Esports*

## COMITÈ ORGANITZADOR

### PRESIDENT D'HONOR

FRANCESC MIRALLES MASCARÓ

Vicepresident primer i conseller executiu de Cultura, Patrimoni i Esports

### PRESIDENTA

MARGALIDA PORTELLS SASTRE

Directora insular d'Esports

### DIRECTOR DE LES JORNADES

BARTOMEU MARÍ I SOLIVELLAS

Cap del Servei de Medicina de l'Esport del Consell de Mallorca

### COORDINADOR GENERAL

TEO CABANES MARTÍN

### COMITÈ CIENTÍFIC

President: Ignacio Ramírez Manen

Secretari: Rafael Suau Estrany

Vocal: Pere Giscafre Fontirroig

Vocal: Manuel Sarmiento Cruz

### RELACIONS PÚBLIQUES

Marga Franch Reus

### SECRETARIA TÈCNICA DE LES JORNADES

Servei de Medicina de l'Esport

C/ del General Riera, núm. 111

Llar de la Joventut

Tel.: 971 173 648

Fax: 971 759 101

A/e: medesport@conselldemallorca.net

07010 Palma

**Aquestes jornades acrediten l'aprofitament de 10 hores lectives**

**Direcció Insular d'Esports**  
Departament de Cultura,  
Patrimoni i Esports  
Consell de Mallorca

# XXIX Jornades de l'Esport Base

Recuperació de les lesions esportives **2017**

## Lloc de realització de les jornades:

**Centre Cultural de sa Nostra**

del carrer de la Concepció núm. 12 de Palma

## Data:

**Divendres dia 12**

**i dissabte dia 13 de Maig**

**Inscripció gratuïta**

DL PM 362-2017



Departament de Cultura,  
Patrimoni i Esports  
Consell de Mallorca

