

ESALD faz prevenção de lesões

DESPORTO A Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias do IPCB disponibiliza durante o mês de maio e em todas as segundas-feiras à tarde, um programa de avaliação do risco de lesões destinado a atletas.

O objetivo desta iniciativa é avaliar o risco de lesão associado à prática desportiva, tendo em consideração características individuais ou associadas ao treino que podem aumentar o risco de uma futura lesão. A partir desta avaliação personalizada cada atleta será aconselhado e receberá um plano de prevenção, ajustado às suas características, que pode integrar no seu treino regular e prática desportiva.

Todos os atletas e desportivas, sejam amadores ou profissionais, poderão inscrever-se na consulta de avaliação através do telefone 272340563 ou pelo e-mail fisioterapia.esald@ipcb.pt. A inscrição é gratuita, mas obrigatória.