

SAÚDE

Esald faz programa de risco de lesões

A Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias do Instituto Politécnico de Castelo Branco realiza, todas as segundas-feiras no período da tarde, o programa de avaliação do risco de lesões destinado a atletas.

Em nota de imprensa, o IPCB explica que “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”.

O Politécnico refere que “a partir desta avaliação

personalizada, cada atleta será aconselhado e receberá um plano de prevenção de lesões, ajustado às suas características, que pode complementar com o seu treino regular e prática desportiva”.

Ao longo da época desportiva haverá ainda a oportunidade de realizar uma nova avaliação para eventual ajuste do plano de prevenção.

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