

ESALD dinamiza programa de avaliação de risco de lesões

A Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias (ESALD) de Castelo Branco disponibiliza, durante este mês, todas as segundas-feiras, no período da tarde, um programa de avaliação do risco de lesões destinado a atletas.

O objetivo 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 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 desportistas, amadores ou profissionais, poderão inscrever-se na consulta de avaliação através do telefone 272340563 ou do endereço eletrónico fisioterapia.esald@ipcb.pt.