

# CENTRO MÉDICO CTD ADARRAGA. NUEVOS SERVICIOS DE SALUD PARA DEPORTISTAS



El Centro de Medicina del Deporte del Centro de Tecnificación Deportiva Javier Adarraga, dirigido por el doctor Vicente Elías, amplió durante el 2007 los servicios ofertados a los deportistas riojanos a través de la nueva sala de fisioterapia y zona de baño.

Tras la reforma sufrida en el Centro de Tecnificación Adarra y los cambios y mejoras del Centro Médico, disponemos de las siguientes posibilidades:

### RECONOCIMIENTOS MÉDICOS:

Cualquier deportista tiene posibilidad de acceder a estos reconocimientos médicos que deberían hacerse periódicamente en función de la edad e intensidad del deporte practicado. Los deportistas que pertenecen al Centro de Deportistas de Alto Rendimiento Regional (D.A.R.R.), (becados, pelotaris profesionales y casos excepcionales) disponen de estos reconocimientos previa solicitud.

Los deportistas federados disponen de la posibilidad de estos reconocimientos previa solicitud y pago de unas tasas (50% sobre los precios públicos establecidos en B.O.R. 28 de julio de 2005). Así mismo tiene posibilidad cualquier deportista no federado que lo solicite y abone las mencionadas tasas.

Estos reconocimientos médicos se harán en función de la especialidad deportiva incluyendo en algunos casos una prueba de esfuerzo. Se realizarán a su vez antropometrías, estudio del aparato locomotor y otras pruebas.

### OTRAS ACTUACIONES MÉDICAS:

Los deportistas pertenecientes al Centro disponen a su vez de la posibilidad de otros estudios fisiológicos (pruebas de lactato, test de salto y otros), así como ayudas en temas nutricionales y problemas de salud.



### PREVENCIÓN DE LESIONES POR FISIOTERAPEUTA:

- Masaje de descarga después de sesiones de entrenamientos de alta intensidad para los deportistas del Centro.
- Estiramientos de zonas musculares trabajadas en los últimos días de entrenamiento.
- Vendajes funcionales como medida preventiva de lesiones.
- Kinesiotaping. Nueva técnica de vendaje propioceptivo para prevenir o tratar lesiones y correcciones posturales.
- Osteopatía.

### SAUNA:

- Técnica que permite el aumento de la sudoración para eliminación de toxinas producidas por el ejercicio de elevada intensidad.

### BAÑOS DE CONTRASTE:

- Disponemos de dos bañeras que nos permiten trabajar con diferentes temperaturas (una de ellas 4° y la otra 30°) para producir cambios en el tamaño de los vasos sanguíneos que permitan una mejor recuperación del ejercicio.

