

COM ACCEDIR A LA UME

Actualment, el sistema públic de salut no cobreix la prevenció i el tractament de lesions produïdes en la pràctica esportiva. Aquest serveis es paguen a través de mútues o assegurances que contracten els esportistes, individualment o a través de les federacions.

Els esportistes poden accedir a l'Hospital de Cerdanya de les següents maneres:

1. Directament, quan un esportista individual vol consultar qualsevol dels especialistes de la UME, **demanant hora al 972. 65.77.77**. Aquestes visites i proves, son a càrrec de la persona que les demana.
2. A través d'un club o federació que firma un conveni amb la UME i contracta serveis com ara la revisió anual per l'obtenció del certificat d'aptitud esportiva per a tots els seus membres.
3. A través del servei d'urgències, quan hi ha hagut un accident o lesió. L'esportista és atès a càrrec de la seva mútua o assegurança.

HOSPITAL DE CERDANYA

Camí d'Ur, 31, Puigcerdà

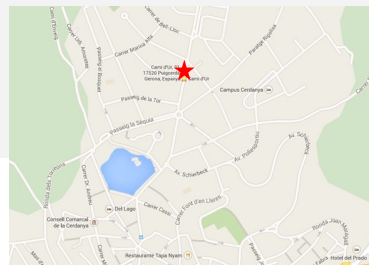
Tel (xarxa local)

972.65.77.77

Tel (directe des de França)

04.88.62.77.77

adm@hcerdanya.eu



HOSPITAL DE CERDANYA / HÔPITAL DE CERDAGNE
AECT - Agrupació Europea de Cooperació Territorial / GECT - Groupement Européen de Coopération Territoriale

UNITAT DE MEDICINA I CIÈNCIES DE L'ESPORT



SERVEIS COL·LABORADORS

NUTRICIÓ EN L'ESPORT

Ajuda a optimitzar el rendiment esportiu, reduint o retardant l'aparició de la fatiga i afavorint la recuperació.
Ivet Ribot + 34 696 914 884

PSICOLOGIA DE L'ESPORT

Aquesta disciplina treballa els aspectes psicològics de l'esportista per millorar i optimitzar el seu rendiment. Es pot aplicar a totes les edats i nivells de la pràctica esportiva.

Sílvia Alsina: + 34 676 622 615

EQUIP PROFESSIONAL

Dr. **Oriol Barceló i Peiró** - Metge de l'Esport.

Dr. **Daniel Brotons Cuixart** - Metge de l'Esport.

Dr. **G. Grazioli** - Cardiòleg de l'esport

Professionals col·laboradores:

Sra. **Ivet Ribot Domènech** - Dietista-Nutricionista de l'esport, Antropometrista nivell I ISAK

Sra. **Sílvia Alsina i Abril** - Psicòloga de l'esport

L' **Unitat de Medicina i Ciències de l'Esport** (UME) de l'Hospital de Cerdanya proporciona suport als esportistes individuals i als col·lectius, en la prevenció i tractament de problemes que poden sorgir entorn de la pràctica, lliure o federada, de tot tipus d'esports, a tots els nivells i a totes les edats.

L'UME de l'Hospital de Cerdanya és un centre acreditat pel Consell Català de l'Esport .



Desembre 2017



CERTIFICATS PER A FITXES FEDERATIVES

BÀSIC

- Gestió de la fitxa federativa esportiva.
- Certificat d'aptitud per a la pràctica de l'esport federat.
- Valoració bàsica de l'aptitud esportiva amb ECG en repòs.

Durada de la prova: 15 minuts.

Equip: roba i calçat còmode.

BÀSIC + PROVA D'ESFORÇ SUBMÀXIMA

- Gestió de la Fitxa Federativa Esportiva
- Certificat d'aptitud per a la pràctica de l'esport federat.
- Valoració de la resposta cardiovascular i cardioelèctrica a un esforç d'intensitat mitjana (bicicleta estàtica o tapis rodant).

Recomanat als majors de 13-14 anys o amb alta intensitat d'exercici (>10h setmanals).

Durada de la prova: 30 minuts.

Equip: Roba i calçat còmode per a realitzar una prova d'esforç de mitjana intensitat, recomanem a les noies portar "top". Tovallola (es disposa de dutxa).

CONSULTA MÈDICO-ESPORTIVA

- Diagnòstic, tractament i seguiment de lesions de l'aparell locomotor.
- Control i promoció de la salut, l'activitat física i l'esport.

CARDIOLOGIA

- Ecografia cardíaca esportiva
- Screening cardio-esportiu

PROVES D'ESFORÇ

BÀSICA

Per a Certificats Mèdics per a realitzar proves esportives (curses, ultres, etc).

- Valoració de la condició física, adaptació a l'esforç i riscos cardiovasculars per a la pràctica esportiva.
- Valoració de la resposta cardiovascular i cardioelèctrica a un esforç d'alta intensitat (bicicleta estàtica o tapis rodant).

Durada de la prova: 30-40 minuts.

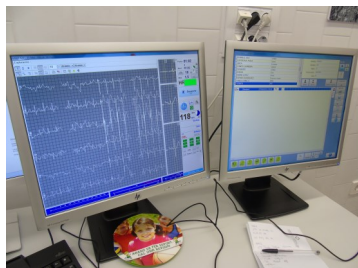
Equip: Roba i calçat còmode per a realitzar una prova d'esforç d'alta intensitat, recomanem a les noies portar "top". Tovallola (es disposarà de dutxa).

AMB ANÀLISI DE GASOS

- Prova d'esforç bàsica
- Anàlisi de gasos per a càlcul de valors i paràmetres fisiològics de cara al rendiment i entrenament esportiu.
- A petició de l'usuari es pot realitzar corba de lactat, amb un cost afegit segons número de preses de lactat.

Durada de la prova: 60 minuts

Equip: Roba i calçat còmode per a realitzar una prova d'esforç de màxima intensitat, recomanem a les noies portar "top" Tovallola (es disposa de dutxa).



TARIFES

NOUS DESCOMPTES

SERVEI	DESCRIPCIÓ	PREU
Certificat per a Fitxa Federativa	– Examen bàsic +	45 €
		35 € ¹ -20%
	– Examen amb prova d'esforç submàxima+ certificat	80 €
		65 € ¹ -20%
Prova d'esforç màxima	– Bàsica (cardiovascular)	110 €
	– Amb anàlisi de gasos	150 €
Consulta mèdico-esportiva	– Primera visita	50 €
	– Visita successiva	40 €
	– Ecografia cardíaca	120 €
	– Screening cardio-esportiu (Prova d'esforç amb gasos + ecocardiò)	230€

¹ Descompte que s'aplica a esportistes de clubs de la Cerdanya que tinguin conveni amb la UME de l'Hospital de Cerdanya. L'examen mèdic esportiu per a **menors de 14 anys** tindran una **validesa de 2 anys**. El primer any, el preu dels certificats està inclòs en la tarifa de l'examen. El segon any, l'obtenció de certificats tindrà un cost de 10€.

² Descompte que s'aplica als membres dels cossos de seguretat i d'emergències (Bombers, Sapeurs Pompiers 66, Creu Roja, Policia local, Mossos d'Esquadra, Cuerpo Nacional de Policia, Guardia Civil, Gendarmerie Nationale...).

ATENCIÓ. Per obtenir un certificat mèdic per poder participar en proves esportives de competició o per accedir a oposicions, caldrà realitzar una prova d'esforç màxima. La realització d'aquesta PEM permetrà l'obtenció de tants certificats com es requereixin, durant un any a partir del dia de la prova, sense cost addicional.