



PROVES FUNCIONALS CARDIO-RESPIRATÒRIES

UNITAT DE MEDICINA DE L'ESPORT I L'ACTIVITAT FÍSICA (UME)

PROVA D'ESFORÇ

En que consisteix?

La prova d'esforç permet valorar la resposta electro-cardíaca (arítmies, etc) i cardiovascular durant un esforç simulat amb un monitoreig constant.

A la UME realitzem:

- **La prova d'esforç màxima de salut (PEM)**, que permet valorar el comportament de la FC, la TA durant l'esforç màxim i descartar arítmies durant la pràctica de l'esport. Es pot realitzar sobre tapís rodant o bicicleta estàtica.
- **La prova d'esforç amb gasos (PEG)**, que permet determinar paràmetres fisiològics cardio-respiratoris de cara a la millora del rendiment esportiu (consum màxim d'oxigen, llindars, zones d'entrenament, etc.). Aquesta prova es pot realitzar sobre tapís rodant (amb protocols adaptats a la modalitat esportiva com curses de muntanya, esquí de muntanya, esquí de fons, etc), bicicleta estàtica i portant la pròpia bicicleta utilitzant el corró d'entrenament intel·ligent (Wahoo Krick Core), amb protocols adaptats a les condicions físiques de l'esportista. .

ESPIROMETRIA SIMPLE O FORÇADA

En que consisteix?

La espirometria simple o forçada és una prova que permet la valoració de la funció pulmonar. En aquesta prova es mesuren els volums i fluxos respiratoris per al diagnòstic i seguiment de malalties respiratòries.

La duració de la prova és d'aproximadament 10-15 minuts.



PROVA o TEST D'ASMA D'ESFORÇ

En que consisteix?

La prova o test d'asma d'esforç permet valorar la resposta bronquial del pacient a l'exercici físic, controlat sobre tapis rodant.

Aquesta prova permet fer el diagnòstic i valorar el tractament de l'Asma d'Esforç (reacció hiperbronquial induïda per l'exercici físic o esport). En la prova es realitza una espirometria inicial basal, un test protocolitzat en tapis rodant (cinta) de 6-8 minuts de duració i una sèrie d'espirometries posteriors.

ANTROPOMETRIA

En que consisteix?

L' antropometria o cine antropometria és una tècnica per l'estudi i valoració de la composició corporal des de la vessant de salut i del rendiment esportiu. Durant l'estudi antropomètric es prenen diferents mesures (plecs de greix, perímetres musculars i diàmetres ossis, etc.), per a la estimació -per mitjà de fórmules i equacions- dels percentatges de greix, múscul, ossi i residual, que ens permet una valoració tant a nivell de salut com de rendiment esportiu.

Utilitzem diferents equacions tenint en compte l'edat (població pediàtrica, població general), el pes (població amb obesitat) i l'exercici físic (població esportista).

A més, es realitza un càlcul del gest energètic diari segons l'activitat física habitual (persona sedentària, activa o molt activa, etc.).

La duració de la prova és d'aproximadament 10-15 minuts, i es realitza en un consultori en roba interior.