

# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES



## XVIII JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER 10 de Maig del 2014

**Universitat Pompeu Fabra**

Edifici Jaume I  
Campus Ciutadella  
C/Ramon Trias Fargas  
25-27 Barcelona

Organitza



foment de la  
ciència i la salut  
en el món casteller



Col·labora



GRUNDIG

10 de maig del 2014

# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

## PERQUÈ ENS FA MAL L'ESQUENA?

- Jaume Rosset, Metge de l'Educació Física i l'Esport i Traumatòleg. Assessor Científic de la CCCC. Membre dels Minyons de Terrassa
- Francesc Guilayn. Fisioterapeuta. Membre dels Marrecs de Salt)

El nostre cos consta d'un conjunt d'ossos, músculs i tendons (sistema músculo-esquelètic) que formen un sistema de palanques interrelacionades. Les fàscies o aponeurosis són un teixit continu de recobriment que dona suport i al mateix temps absorbeix i reparteix les forces que rep el cos. El sistema miofascial ha de tenir la tensió i equilibri adequats per mantenir tot aquest sistema de palanques.

El sistema nerviós governa l'acció coordinada de tots els sistemes: músculo-esquelètic, cardiovascular, digestiu, ...

Tots els sistemes han d'estar en equilibri. El cos té un sistema d'autoregulació que ajuda a mantenir aquest equilibri.

La columna vertebral és el pilar central del cos humà, que s'organitza a partir d'aquest eix. Les seves funcions principals són: rigidesa, flexibilitat, protecció de la medulla espinal i suport de les vísceres abdominals i toràciques.

Una de les característiques de la columna és que rep constantment la força de la gravetat. Per aquest motiu cal que aquest eix estigui en equilibri. Això s'aconsegueix mitjançant el control muscular del sistema nerviós central i les corbes de la columna. Aquestes permeten absorbir i repartir millor la càrrega i evitar sobrecàrregues i lesions a la columna vertebral.

La postura és una característica individual. És la posició del conjunt del cos o d'una part d'ell en relació a l'espai. Factors que determinen la postura: horitzontalitat de la mirada, simetria espacial de les extremitats superiors i sagitalització de la marxa. Factors que condicionen la postura: pes, estat psicològic, deformitats congènites, factors mediambientals, lesions articulars i intervencions quirúrgiques. L'equilibri entre les forces que passen per la columna facilita l'estabilitat dinàmica, mentre que l'esforç que suposa l'estabilitat estàtica és molt més exagerat.

Quan hi ha problemes de l'estàtica apareixen desequilibris de postura, de sobrecàrregues i s'afavoreix l'aparició de trastorns músculo-esquelètics que poden derivar en una patologia. Diferents mecanismes de defensa del nostre cos davant desequilibris: febre, dolor, fatiga, rigidesa, formigueig ...

Per evitar les lesions per sobre sol·licitació el nostre cos té dos mecanismes fisiològics d'estabilització. Per un costat els mecanismes passius (columna vertebral) i per altra banda els mecanismes actius: el sistema músculo-tendinós, l'aponeurosi tòraco-lumbar i la càmera hidroaèria o hidropneumàtica.

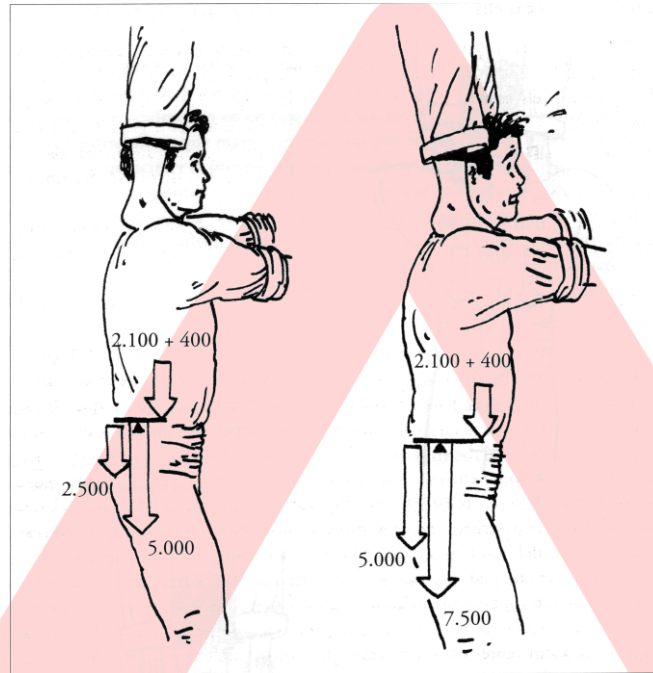
Podem utilitzar el treball propioceptiu. L'objectiu és reeducar i/o entrenar els músculs que poden estabilitzar la columna vertebral, i d'aquesta manera evitar lesions. A nivell lumbar, per exemple, podem estimular la contracció del múscul transvers de l'abdomen o fer treball de control motor.

Finalment cal parlar d'aquell mal d'esquena que apareix quan la temporada ja s'ha acabat. S'ha demostrat la relació entre els nivells hormonals i l'estrès. Així, nivells alts d'endorfines (hormona de la felicitat) i de cortisol (hormona de l'estrès) poden ajudar a aguantar una situació de tensió física i/o psicològica durant un període de temps considerable, més enllà d'allò raonable. Quan aquesta situació d'estrès finalitza (per exemple quan la temporada ja ha acabat), els nivells hormonals esmentats cauen i apareix el senyal d'alarma que havia quedat emmascarat. Es pot manifestar en forma de dolor, fatiga, febrícula, gastroenteritis ...

Tot i que no hi ha estudis experimentals directament fets en castellers, tenim coneixements i dades suficients per poder deduir quines són les càrregues que pot arribar a suportar la columna durant la realització d'un castell. Aquesta càrrega total a nivell de la columna no només depèn del pes que el casteller porta a sobre sinó també de l'equilibri que hi ha entre aquestes càrregues i la posició que adopta el casteller.

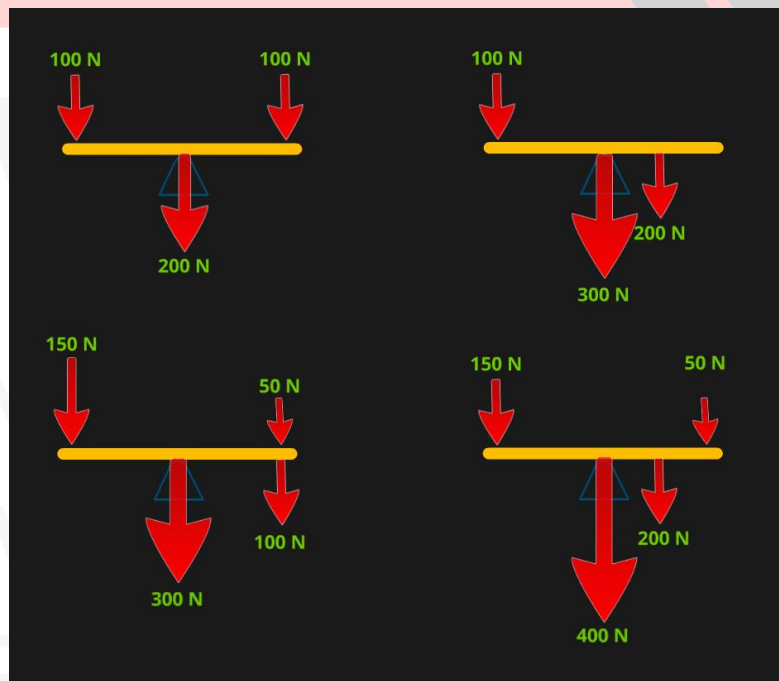
10 de Maig del 2014

# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES



Així, si un casteller té a sobre seu 210 quilos de pes perfectament repartits entre les dues espatlles (105 quilos a cada espatlla), la càrrega a nivell de la columna lumbar serà 2100 Newtons (les càrregues es calculen en Newtons i, en aquest cas, són el resultat de multiplicar el pes per la força de la gravetat, que considerem  $10 \text{ m/s}^2$ ; així  $210 \times 10 = 2100$  Newtons).

Però si es produeix un desequilibri (ja sigui perquè el pes no es distribueix de forma perfectament equilibrada entre ambdues espatlles o el cos del casteller es desplaça una mica endins, enfora o cap els costats) la musculatura del casteller haurà d'actuar per a compensar-ho. Atenent que la musculatura de la columna actua molt a prop de la columna i, en canvi, el pes el rep a les espatlles i, per tant, força més separat de la columna, per compensar un desequilibri de 10 quilos la musculatura ha de generar una força de 500 Newtons. Aquesta força que fa la musculatura se suma a la que ja rebia la columna pel propi pes suportat de tal manera que, malgrat a sobre les espatlles hi continua tenint els mateixos 210 quilos, ara la càrrega a la columna ja no serà de 2100 Newtons sinó de 2600.



A partir d'aquests càlculs ràpidament ens adonem que la càrrega a nivell de la columna lumbar d'un casteller pot acostar-se i, fins i tot, arribar a superar els límits de lesió de les estructures de la columna.

# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

Què explica que les lesions per excés de càrrega es produeixin amb poca freqüència? Bàsicament l'entrenament tècnic (que disminueix els desequilibris i millora la velocitat de reacció), la millora de la força muscular i la faixa.

La faixa té un paper molt important en la prevenció de lesions. El seu mecanisme d'acció es basa en que, en fer l'esforç, la faixa contribuirà a augmentar la pressió que hi ha dins la panxa. Això tindrà un efecte doble: per un costat permetrà descarregar l'esquena i, per l'altra, protegirà les estructures de la columna, sobretot el disc intervertebral).

## TALLERS TÈCNICS

### 1. EL TRONC DE LES NOVES ESTRUCTURES: EL 9

- Colla Jove Xiquets de Tarragona

### 2. LA PINYA DE LES NOVES ESTRUCTURES: EL 7

- Francesc Igual Martin. Responsable de pinyes dels Castellers de Barcelona

Presenta dificultats a nivell de pom, tronc i pinya.

Al pom ens trobem amb dues parelles de dosos, tots eixarrancats, on el quint del rengle compartit porta peu de dos dosos. Ara mateix totes les colles fan el pas directe de l'anxaneta de "faixa a faixa", sense baixar, semblant al que es fa a l'estructura del nou.

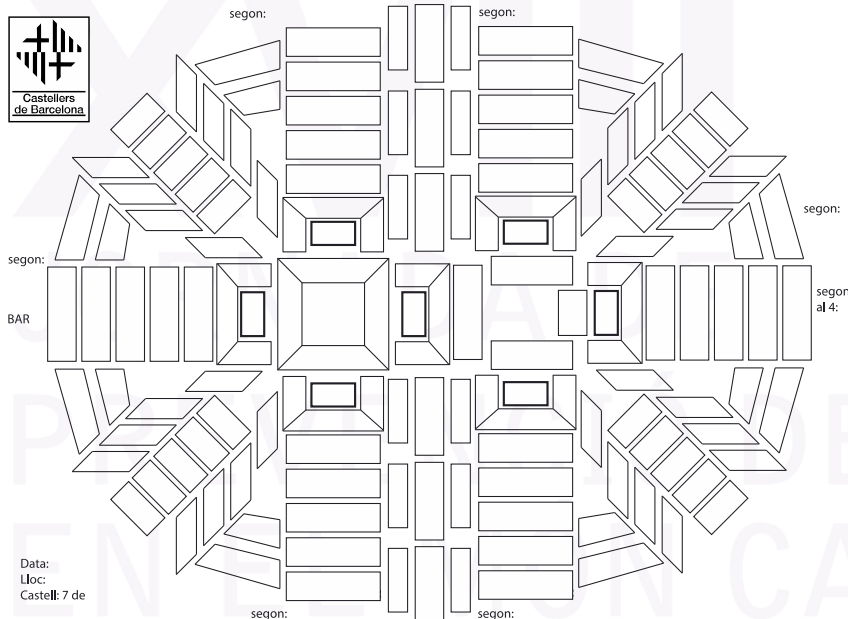
A nivell de tronc la dificultat més gran és la d'haver de tenir 7 castellers a cada pis que puguin fer un castell de 8. El rengle compartit no pateix tant com a l'estructura del 5 i es tracta d'un castell molt estable pel que fa al tronc.

Les dificultats més grans estan a nivell de pinya.

Per una banda la zona que queda entre el tres i el quatre té un espai molt limitat que gairebé totes les colles el solventen amb tres laterals molt prims. Entre aquests s'hi col·loca un casteller que hauria de poder fer de segon lateral del rengle o de vent entre el segon del tres i del quatre. Aquest castell hauria de ser alt i prim i hauria de mirar de tenir el cap ben protegit. Els segons laterals pràcticament no poden fer res i realment fan de tap per falcar les línies de mans.

L'altra dificultat és l'interior del tres. S'ha d'encabir el contrafort del rengle, el primeres, un segones molt prim i dues agulles. El segon que queda encarat amb el rengle no porta agulla doncs no hi cap. Les dues agulles han de ser molt primes.

Pel que fa a la part de fora de la pinya tant a la banda del tres com la del quatre són idèntiques a com faríem una pinya de 4 de 8.



10 de Maig del 2014



# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

## 3. GESTIÓ DELS COMUNICATS D'ACCIDENT

- Guille Soler. Gerent de la CCCC

La Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya (CCCC) té contractades tres pòlisses d'assegurances que cobreixen a totes les colles associades: responsabilitat civil, atenció sanitària i assegurança d'accidents (seqüeles). Conèixer mínimament les característiques d'aquestes pòlisses, així com el sistema per a comunicar els sinistres –especialment pel que fa a l'assegurança d'atenció sanitària, la que es fa servir més habitualment-, resulta fonamental dins la gestió interna de la colla.

En aquest sentit, hi ha uns elements clau que cal tenir ben presents:

- Tota assegurança té límits: tot i que les prestacions de les pòlisses contractades per la CCCC són molt potents, equivalents o per sobre de les que estan establertes com a obligatòries per llei per a les federacions esportives, sempre hi ha situacions que no queden cobertes.
- Les pòlisses d'atenció sanitària i accidents cobreixen el col·lectiu casteller (els membres de les colles) i l'activitat castellera (actuacions i assajos), no altres persones ni activitats.
- En cas d'accident, cal comunicar-ho ràpidament (en el termini màxim de quinze dies), fent servir el procediment correcte (mitjançant l'àrea privada de la colla al web [www.cccc.cat](http://www.cccc.cat)) i aportant tota la documentació necessària (com a mínim, el certificat de la colla i l'informe d'urgències).
- Un cop el sinistre ha estat acceptat per la companyia, cal continuar aportant la documentació necessària si s'escau (per exemple les baixes).

En el taller s'explicaran detalladament les cobertures de les pòlisses, així com els procediments per a comunicar i gestionar els sinistres.

## 4. COM TENIR UNA BONA COMUNICACIÓ A LA COLLA: MOTIVACIÓ, FIDELITZACIÓ,...

- Sergi Font. Professor de Comunicació oral a la Universitat Internacional de Catalunya. Membre dels Marrecs de Salt
- Quim Casas. Professor de comunicació a la Universitat Abat Oliva

Perquè el missatge que volem transmetre arribi amb emoció al grup de persones que tenim al davant, hem de ser molt conscients d'aprofitar al màxim totes les capacitats comunicatives que tenim. El missatge és important, però ho és més l'entusiasme, el lideratge, l'emoció interna i la projecció.

Per treballar aquests conceptes, cal en primer lloc treballar el nostre cos:

- Postura neutra: és molt més important del què sembla per comunicar. Els peus són la base de la comunicació i és necessari pensar en els peus quan parlem o escoltem.
- L'emoció: s'ha de viure i respirar l'emoció. Per fer-ho cal identificar-les i algunes vegades amplificar-les.
- Energia: hi ha molts elements externs que xuclen l'energia a les persones. És interessant veure com contrarestar-los i què ens pot ajudar a enfortir-nos.
- Veu: amb la nostra veu és quan es mostra sense cap filtre tota la suma del què hem dit fins ara. Cal que la veu surti sense tensions ni impediments. Que es pugui formar passant per totes les parts del sistema fonador. I que sigui una veu que arribi, projectada i impostada.

Cal ser conscients de com organitzar el missatge que volem donar.

- Utilitzar els recordatoris a l'inici i al final. Dir allò que volem dir. Dir-ho. Dir el què hem dit.
- Marcar una estructura de discurs. Hem de tenir clares quines són les idees més importants i dir-les en el moment clau.
- Els primers minuts són els importants, és quan tenim l'atenció de la gent. En 3 minuts s'ha de poder captar l'atenció i donar la informació clau.

Modificar la nostra comunicació segons la personalitat de la gent.

- En grups nombrosos s'ha de poder fer una comunicació més generalista, però sempre de forma empàtica, sabent posar-se al lloc de les altres persones.
- En grups reduïts és bo conèixer com és aquella persona amb qui parlem i pensar quin tipus de comunicació està utilitzant.
- Hem de transmetre clarament la nostra idea i comunicar amb assertivitat i succintivitat.

Utilitzar la nostra comunicació no verbal.

- La mirada és clau, no podem defugir-la. Hem de poder mirar als ulls de la persona o persones que tenim al davant.
- La cara ha de ser nítida i expressiva

# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

- Les mans i els canells han de marcar moviments clars i coordinats.
- L'orientació del cos serà per dirigir l'atenció.
- Els peus són la seguretat i la fermesa.

Tot i això hi ha dos factors els quals hem de tenir en compte:

- L'entorn de comunicació: els sorolls comunicatius poden ser molts.
- Els elements inesperats: cal fer front a situacions inesperades. És molt bo haver imaginat totes les possibles situacions prèviament, així podem avançar-nos i reaccionar de forma ràpida.

A totes aquestes característiques cal sumar-hi el contingut del missatge. Allò que volem dir. La forma de transmetre-ho serà molt important, però el seguiment s'ha d'anar fent al llarg de tota la temporada. Cal tenir un projecte, un objectiu realista pel qual treballar. No ens podem deixar endur per l'eufòria i cal anar pas a pas. Un missatge es pot aguantar un o dos mesos, però no tota una temporada. Cal preveure molt bé quan començarem a transmetre un missatge de forma seriosa i que tots els canals de comunicació de la colla segueixin en la mateixa direcció.

## **TALLERS DE SALUT**

### **1. TENIM UNA MALA NOTÍCIA PER DONAR A LA COLLA. COM HO FEM?**

- Pilar Ribes. Psicòloga. Membre dels Castellars de Lleida

Aquest taller pretén ésser un encontre teòric-pràctic on donarem unes pautes bàsiques de les situacions que poden esdevindre a una colla castellerà, arran d'un accident en la pràctica de la seva activitat, tant sigui en actuacions, assajos, desplaçaments i fins i tot entre membres de la colla en les seves vides personals i que poden colpejar l'estructura i cohesió del grup.

La comunicació esdevé la base fonamental de qualsevol comunicat de males notícies. Els drets individuals s'imposen i han de prevaldre per sobre de la del grup colla. I el respecte per la voluntat dels afectats és cabdal en qualsevol situació crítica. Repassarem les recomanacions del Consell de l'Audiovisual de Catalunya sobre el tractament informatiu de les tragèdies personals.

Parlarem dels preparatius i protocols que es poden establir a cada colla per tal de tenir-ho tot preparat en cas d'emergència. L'existència o no de colles amb gabinet de crisi. Perfil de les persones encarregades a cada colla de gestionar una situació d'urgència o emergència. Sospesarem i posarem exemples a situacions ja viscudes de les quals hem après. I per últim, parlarem de l'existència de la figura del psicòleg emergencista i llurs funcions.

En la part més pràctica, farem un repàs als passos bàsics a seguir a l'hora de comunicar males notícies: quina és la informació veraç i contrastada amb els serveis mèdics, qui ha d'informar i què, els comunicats de premsa, etc.

Posarem especial interès a tots aquells errors que tan freqüentment es fan. Els perills de les victimitzacions secundàries i els quadres d'estrès agut i estrès posttraumàtic.

Al acabar la sessió farem un repàs a unes quantes eines per identificar els danys d'un accident casteller o d'una emergència a la colla i nomenarem unes quantes tècniques senzilles i ràpides d'afrontar el dolor, el més aviat possible.

# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

## LA PREPARACIÓ FÍSICA DEL CASTELLER: DESCARREGO L'ESQUENA, DESCARREGO EL CASTELL

- David Carreras. Doctor en ciències de l'activitat física i l'Esport. Professor de musculació a l'INEFC de Lleida

Strength Trainer®

[strengthtrainerlleida@gmail.com](mailto:strengthtrainerlleida@gmail.com)

La possibilitats de millorar les games de castells temporada rere temporada depenen, entre d'altres condicionants, de l'optimització del control de la quantitat de forces que el tronc del casteller ha de gestionar permanentment. L'entrenament esportiu aporta moltes alternatives a la millora de la quantitat força del casteller però, cal primer, assegurar que els músculs siguin capaços de tenir la força que els correspon per desenvolupar eficaçment la seva funció. Per tant, si volem millorar el castell, hem de controlar la quantitat de les forces, i per tenir control cal, primer, que els músculs tinguin la capacitat de produir força de qualitat.

La millora de la qualitat de la força té una transferència directa a la quantitat de tensió que la musculatura del tronc ha de realitzar, permetent al mateix temps restablir possibles alteracions produïdes per excessos de tensió, sovint vinculades a sensacions d'elevada rigidesa i sobrecàrrega muscular.

En el taller explicarem aquesta nova aproximació a la millora de la qualitat de la força, en especial de la musculatura del tronc (tòrax, esquena i faixa abdominal) i practicarem amb uns senzills exercicis per garantir i mantenir la qualitat de la força abans i després de les actuacions.



XVIII

JORNADA DE

PREVENCIÓ DE LESIONS

EN EL MÓN CASTELLER

10 de Maig del 2014

# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

“El mètode 432: proposta d'exercicis per millorar el control de la musculatura del tronc, esquena i cintura abdominal”

EXERCICI 1 : Musculatura abductora i extensora de l'espatlla					
	Asseguts esquena contra esquena		Agafar-se les mans pel damunt del cap		Apretar mà contra mà
EXERCICI 2 : Musculatura adductora i extensora de l'espatlla					
	Asseguts amb les esquenes separades		Agafar-se les mans pel darrere de l'esquena. Apretar mà contra mà		
EXERCICI 3 : Musculatura flexora lateral de tronc					
	Un davant de l'altre amb un genoll al terra		Flexionar el colze sobre la cuixa del company		Apretar amb l'avantbraç sobre la cuixa del company
EXERCICI 4: Musculatura extensora de tronc					
	Asseguts amb les esquenes separades		Inclinar-se cap enrere fins contactar espatlla contra espatlla. Apretar en direcció al company		
EXERCICI 5: Musculatura rotatòria anterior i flexora de tronc					
	Un davant de l'altre amb un genoll al terra		Rotar cap el genoll avançat del company amb les mans al pit		Apretar amb l'avantbraç sobre la cuixa del company
EXERCICI 6 : Musculatura rotatòria posterior tronc					
	Asseguts amb les esquenes separades		Rotar el tronc fins contactar espatlla contra espatlla. Apretar sobre l'espatlla del company		
<b>ABANS DEL CASTELL</b> .- Fer els 6 exercicis .- 6 reps x 6" (Dreta i Esquerra) .- Aguantant posicions i fent força contra la resistència del company@ a baixa intensitat		<b>DESPRÉS DE L'ACTUACIÓ</b> .- Fer els 6 exercicis .- 3 reps x 6" (Dreta i Esquerra) .- Aguantant posicions i fent força contra la resistència del company@ a baixa intensitat			



# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

## 2. TÈCNiques DE RELAXACIÓ INSTANTÀNIA

- Sílvia Picon. Psicòloga clínica

Si ens fixem en una definició tècnica, les emocions són reaccions psicofisiològiques que representen maneres d'adaptació a certs estímuls. És a dir, es el que sentim d'una manera innata quan percebem un objecte , persona , lloc , succés , o record important .

Psicològicament , les emocions alteren l'atenció i guia les conductes o respostes activant les nostres connexions i associacions de memòria .

Fisiològicament , les emocions organitzen ràpidament les respostes de diferents sistemes biològics , incloses les expressions facials , els músculs , la veu , l'activitat del SNA i la del sistema endocrí , a fi d'establir un mitjà intern òptim per al comportament més efectiu .

Conductualment , les emocions serveixen per establir la nostra posició pel que fa al nostre entorn , i ens impulsen cap a certes persones, objectes , accions , idees i ens allunyen d'altres . Les emocions actuen també com a dipòsit d'influències innates i apreses , i posseeixen certes característiques invariables i altres que mostren certa variació entre individus , grups i cultures.

Atenent aquesta definició, i fixant-nos ara en el fenomen casteller i les seves característiques, Què trobem que ens suscití emoció? O més aviat, què trobem que no suscití emoció? Gairebé res. Si mirem les definicions dels mateixos castellers sobre el significat de ser casteller, sorgeixen paraules com: vida, família, amistat, unió, esforç, clima, superació, sensació, il·lusió, compartir, relacions, pertinença, manera de viure, entusiasme, dedicació, passió, lligams, relació, ... quina d'aquestes coses no comporta emoció? Quan ens referim a el món casteller, estem parlant, dons, de pura emoció. De quelcom que sentim, que ens activa, que ens apropa i ens transporta, que ens fa fer lligams, ens fa estimar, viure ...i en definitiva...que ens emociona.

Però l'emoció no sempre comporta benestar, de vegades pot tenir una naturalesa perturbadora e inquietant...és l'ansietat.

L'ansietat és una resposta emocional o conjunt de respostes que engloba aspectes subjectius o cognitius de caràcter desplaent, aspectes corporals o fisiològics caracteritzats per un alt grau d'activació del nostre cos.

L'ansietat té una funció molt important relacionada amb la supervivència, juntament amb la por, la ira, la tristesa o la felicitat. Per preservar la seva integritat física davant amenaces l'ésser humà ha hagut de posar en marxa respostes eficaces i adaptatives durant milions d'anys: la reacció de lluita o fugida. Però hi ha ocasions en les que la vivència d'aquesta resposta, inicialment adaptativa, es torna quelcom que deixa de ser beneficiós per convertir-se en un malestar que, al contrari, pot entorpir la nostra adaptació a la situació que estem vivint.

El fenomen casteller, està construït i influenciat per molts factors interrelacionats entre ells i els quals, com hem vist, comporten moltes emocions. El viure-les pot donar moltes satisfaccions, però a l'hora pot produir la preocupació de ser conscient de la coresponsabilitat per l'èxit o el fracàs. Hi ha en joc la integritat anímica i física, no només d'un mateix, sinó de tota la colla. És un treball en equip , l'esforç, durant molt de temps, de moltes persones unides per un objectiu comú, la inversió molt intensa d'expectatives, il·lusió i esperança. ...moltes coses en joc que es resolen en un curt instant de temps. És impossible que el cervell no percebi una situació que requereix la màxima alerta des del mateix moment en que comencen a sonar les gralles.

Tot i que sembla natural, aquesta "alerta" pot tornar-se desadaptativa segons la seva intensitat i produir un malestar innecessari.

Hi han tècniques de meditació i relaxació que ens poden ajudar a controlar tots aquests fenòmens físics i mentals que ens incomoden i ens creen angoixa. Són tècniques que exerciten la capacitat de la ment d'estar present i conscient en un moment determinat, en un moment en què cos i ment es sincronitzen totalment en un instant de realitat present.

PREVENCIÓ DE LESIONS  
EN EL MÓN CASTELLER

10 de Maig del 2014

# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

## **MOBILITZACIÓ I IMMOBILITZACIÓ D'UN POSSIBLE LESIONAT MEDUL·LAR**

- David Muñoz. Tècnic d'ambulància del Consorci del Transport Sanitari de Catalunya a Girona. SEM.
- Jose Sanchez. Tècnic d'ambulància del Consorci del Transport Sanitari de Catalunya a Girona. SEM.

### **OBJECTIUS**

Atenuar els efectes d'una possible lesió primària i evitar lesions secundàries.  
Realitzar una correcta manipulació del possible pacient traumàtic medul·lar.

### **PRINCIPIS BÀSICS**

Autoprotecció: Seguretat de l'equip assistencial i del pacient.

No precipitar-se en la manipulació del pacient.

Es necessari conèixer l'equipament i les tècniques de mobilització manual.

Tractarem tota persona traumàtica inconscient com a possible lesionat medul·lar.

### **APARATATGE**

Material de immobilització:

- Collarets cervicals



- Fusta espinal llarga



- Matalàs de buit



### **ACTUACIÓ**

No oblideu mai els principis bàsic d'actuació (consciència, via aèria, respiració...)

- 1.-El cap de l'equip o persona amb més experiència en la manipulació dels traumàtics coordinarà a la resta des del cap del malalt.
- 2.-Cal realitzar els moviments de forma precisa i suau.
- 3.-Aconseguir immobilitzar/ mobilitzar el pacient amb el mínim de moviments possibles.
- 4.-El coordinador de l'equip realitzarà des del primer moment la immobilització cervical bimanual.

10 de Maig del 2014

# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

## De decúbit prono a supí “de boca terrosa a boca amunt”

Per una correcte mobilització són necessaris com a mínim tres rescatadors.  
Respectar **sempre** l'eix CAP-COLL-TRONC-PELVIS-EXTREMITATS.

- El coordinador de l'equip realitzarà des del primer moment la immobilització cervical bimanual.
- El 2on i 3er assistencial van alineant per segments del cos (de distal a proximal) fent una tracció suau. Sense manipular les articulacions.
- El cap ens marcarà la direcció del gir.
- El 2on assistencial es situarà al mateix costat cap on girarà el malalt, l'agafarà per l'espatlla i part inferior del maluc.
- El 3er assistencial, situat al costat del 2on, agafarà al lesionat de manera distal per la part superior de la pelvis i per sota dels genolls, quedant les mans del 2on i 3er creuades.
- Si hi ha un 4rt, farà tracció des dels peus.
- El cap de l'equip donarà les ordres per iniciar el gir. Cal fer-lo en dos temps, primer a decúbit lateral i després a decúbit supí.

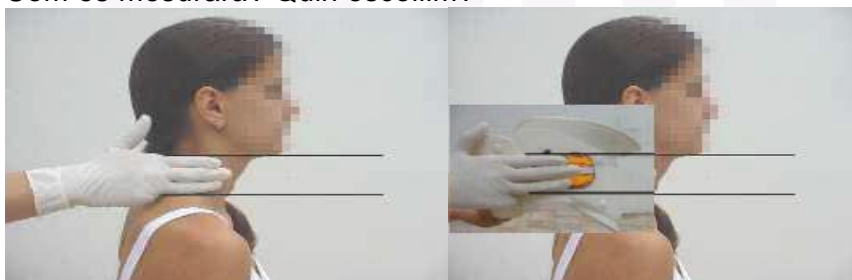


## Retirada del casc.

Per la retirada del casc i col·locació del collaret cervical són necessaris dos assistencials i sempre es farà en decúbit supí.

- El 1er assistencial es col·locarà al cap del pacient i fixarà el casc. Amb les dues mans farà una immobilització per tenir controlat el segment cervical.
- El 2on assistencial substitueix al primer en la immobilització, assegurant l'estabilitat del segment cervical.
- El 1er assistencial retirarà el casc suaument i el 2on continuarà amb la immobilització cervical.
- En el moment de l'extracció cal coordinar-se per mantenir la posició neutra.
- Un cop tret el casc, el 1er assistencial tornarà a assumir d'immobilització mantenint el control cervical amb les dues mans, facilitant així la col·locació del collaret cervical pel 2on.

Com es mesurarà? Quin escollim?



Comprovar que la columna cervical continua en posició neutra. Una vegada posat el collaret seguirem subjectant el cap.

Recordeu que només immobilitza els moviments de flexió i extensió, no els laterals.

## Tècniques i dispositius d'immobilització i de mobilització.

### El pont millorat. Transferir el pacient de terra a fusta espinal en bloc.

- El 1er assistencial s'encarregarà del control cervical.

10 de Maig del 2014

# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

- El 2on, col·locant un peu a cada costat del pacient, l'agafarà per les escàpules amb les dues mans.
- El 3er posarà les mans a la alçada de la pelvis.
- El 4rt agafarà al pacient per les cames.
- El 1er assistencial dona l'ordre d'aixecar el pacient en bloc, suaument, fins l'alçada necessària per poder introduir la fusta espinal per sota del pacient.

" llestos?! aixequem a la de 3! 1, 2, 3!!.."

- Per últim, una 5a persona introduirà la fusta quan el pacient estigui a l'alçada necessària.



És molt important tractar el pacient com un sol bloc, rígid, i coordinar-se perquè la maniobra tingui èxit.

## El Pont. Extracció de la fusta espinal.

- El 1er assistencial s'encarregarà del control cervical.
- El 2on assistencial col·locarà les mans, imitant forma de pala, sota les dues escàpules.
- El 3er col·locarà les mans a la zona lumbar i sota la pelvis.
- El 4rt assistencial col·locarà els avantbraços un sota la zona femoral mitja i l'altre sota els bessons.
- El 1er assistencial donarà l'ordre d'aixecar el pacient en bloc, suaument, fins l'alçada necessària per poder extreure la fusta espinal per sota del pacient.

" llestos?! aixequem a la de 3! 1, 2, 3!!.."

- Una 5a persona estirà la fusta de sota el pacient.
- Quan hem extret la fusta el 1er assistencial coordinarà la baixada del pacient de la mateixa manera que ha realitzat a la pujada.
- Ara el pacient ja es troba damunt el matalàs de buit preparat per ser evacuat.



## Tècnica "log-roll".

És una maniobra útil per estalviar mobilitzacions. Aprofitarem que tenim el pacient en posició lateral per explorar-li l'esquena.

- El 1er assistencial coordinarà i immobilitzarà el segment cervical.
- El 2on, col·locat de genolls, posarà una mà damunt l'espatlla i l'altra a la pelvis del pacient.
- El 3er, també de genolls, tindrà una mà a l'alçada del colze i l'altra a l'alçada dels genolls del pacient.

10 de Maig del 2014



# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

Una vegada alineat es posarà el taulell espinal al llarg del pacient.

Col·locarem el collaret cervical una vegada el pacient estigui en decúbit supí.



## TALLER DE GRALLERS I TABALERS

- Sílvia Fàbregas. Fisioterapeuta del Centre de Medicina de l'Art. Terrassa.

La música és una activitat exigent i complicada que requereix una preparació especial. Moltes vegades el músic de clàssica no és conscient d'aquesta exigència i això és molt més generalitzat en els músics de música tradicional.

Tot i que la majoria estan preparats per tocar el que han de tocar, moltes vegades el treball físic que realitzen es limita només al contacte que tenen amb l'instrument. Per tant el taller vol donar informació sobre com ha d'actuar un músic.

Es important l'assaig del que hem de tocar però també entendre el nostre cos, entendre de la importància de l'escalfament fent estiraments i també els exercicis de reacondicionament general com tonificació abdominals, estiraments d'isquiotibials. Aquests últims ens a seran útils per tal de mantenir en òptimes condicions els músculs que ens són útils per tenir una bona postura. Hem d'entendre que els músculs de la part anterior del cos tenen tendència a debilitar-se i els de la part posterior a escurçar-se.

La postura correcta té un caràcter individual i s'aconsegueix quan s'equilibra adequadament el pes del cos. Cada instrument té una postura específica però existeixen uns principis generals que ens poden ser útils. Els tres principis bàsics d'una bona postura són: verticalitat, estabilitat i equilibri muscular/articular. La posició de la pelvis és clau per l'equilibri de la columna vertebral. Al modificar la posició de la pelvis també canvia la postura de la columna i si es modifica la columna, la resta del cos també es mourà de manera diferent per aconseguir un mateix resultat.

Punts bàsics d'una bona postura: no inclinis cap endavant ni giris el cap, això genera tensió i desequilibri en els músculs, no tensis ni elevis les espatlles, ni tan sol per subjectar l'instrument, intenta mantenir els dits arquejats, col·loca els peus ben recolzats al terra, separa'ls lleugerament, evita bloquejar els genolls, no tiris espatlles cap endavant.

(Pots descarregar-te els pòsters de la gralla i el tabal al web del centre de la promoció de la cultura i tradició catalana)

La respiració és també un punt important a treballar amb tots els músics i especialment amb els de vent. El múscul més important en la respiració és el diafragma. Conèixer la seva ubicació i entendre el seu funcionament és clau per poder fer una bona respiració.

Per més informació:

Institut de Fisiologia i Medicina de l'art

Crta. Montcada 668 Terrassa

937844775

[www.institutart.com](http://www.institutart.com)

[www.fcart.org](http://www.fcart.org)

## TALLER DE COL·LOCACIÓ CORRECTA DE CASCOS D'ACOTXADOR, ENXANETA I DOSOS

- Enric Rovira. Metge. Responsable de l'estudi del casc casteller. Membre de la Colla Jove Xiquets de Tarragona.

10 de Maig del 2014

# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

## ACTIVITATS DE TARDA

### **1- REUNIÓ DE RESPONSABLES SANITARIS: NECESSITATS DE TRANSPORT I EQUIPAMENT SANITARI A PLAÇA I A ASSAIG**

- Dani Castillo. Metge de l'Activitat Física i l'Esport. Director Científic i Mèdic de la CCCC. Membre dels Marrecs de Salt

### **2- REUNIÓ DE RESPONSABLES DE CANALLA: FORMACIÓ ESPECÍFICA DELS RESPONSABLES. CAL?**

- Josep Fargas. Advocat. Membre del Grup de Foment per la Ciència i la Salut en el Món Casteller. Membre dels Tirallongues de Manresa

### **3- CONTROVÈRSIA: LES SOQUES DELS CASTELLS FOLRATS. HEM DE PROTEGIR QUI NO ESTÀ A SOTA DEL FOLRE?**

- Josep Maria Casanellas. Metge. Membre del Grup de Foment per la Ciència i la Salut en el Món Casteller. Membre dels Castellors de Barcelona

## **ELEMENTS DE PROTECCIÓ DE LA COLUMNA VERTEBRAL**

- Dani Castillo. Metge de l'Activitat Física i l'Esport. Director Científic i Mèdic de la CCCC. Membre dels Marrecs de Salt

La protecció de la columna vertebral i, més concretament, de la columna cervical és l'aspecte més important en el que està treballant actualment la Direcció Científica i Mèdica de la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya.

Disminuint al màxim el risc de lesió medul·lar haurem protegit de manera molt important les dues lesions potencialment més greus (que no més freqüents, afortunadament) de la nostra activitat, el traumatisme crànio-encefàlic i la lesió medul·lar.

El mecanisme de lesió medul·lar en la nostra pràctica castellera més freqüent és, amb molta diferència, la mobilització sobtada, incontrolada i excessiva de la columna cervical (hiperextensió, lateralització o hiperflexió). Sovint, en casos de caiguda, es produeixen tipus combinats de mobilització.

Per a protegir la columna cervical, ho podem fer, com gairebé sempre en els castells, de dues maneres:

- Protecció passiva:

Des del mes de maig de 2013 la CCCC ha iniciat l'estudi d'un dispositiu que permeti disminuir el risc de lesió medul·lar a nivell cervical. El primer que vàrem fer va ser buscar si ja existien elements que s'estan utilitzant actualment en altres activitats i que ens poguessin servir. En aquest sentit, vàrem acudir al món del motor i vàrem veure que les proteccions que s'utilitzen en automobilisme i en motociclisme no ens són útils.

Calia, per tant, tal i com ja va passar amb el casc casteller, dissenyar un dispositiu específic per a la nostra activitat.

El disseny de l'estudi es va plantejar amb un calendari de fases, però sense acotar la data de finalització, donades les dificultats que ens vàrem plantejar que podien anar sortint. També teníem molt clar que seria un estudi a llarg termini i que no podíem tenir pressa.

A l'hora de plantejar el disseny del dispositiu, vàrem expressar les nostres necessitats, ja sigui a nivell funcional, estètic i inclús econòmic.

Durant aquest temps de treball hem realitzat un treball biomecànic que ens ha permès conèixer quins són els angles de mobilitat de la columna cervical a partir dels quals es pot produir una lesió lleu i quins són els que poden produir una lesió medul·lar. El dispositiu haurà, doncs, d'evitar que es produeixin moviments de la columna per sobre d'aquests angles potencialment productors de lesió medul·lar.

Una vegada tinguem el disseny òptim del dispositiu haurem de començar les proves de laboratori per comprovar que, efectivament, protegeix el que ha de protegir i, finalment, passar

# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

a les proves de camp, seguint, també, el mateix criteri científic que vàrem seguir en el cas de l'estudi del casc i que tants bons resultats ens ha donat.

## - Protecció activa:

Si sabem que el mecanisme de lesió més freqüent és el de la mobilització cervical i també són conscients de la gravetat i la importància de la lesió, anem a fer tot el possible i que estigui en les nostres mans per a intentar tenir el coll el màxim fixat quan estem dintre d'una pinya. Això s'aconsegueix, bàsicament, col·locant-nos a dintre de les pinyes de manera correcta, tant a nivell de posició com de col·locació del nostre cap i cos.

Hem de prendre consciència tots plegats i cadascú al nostre nivell de la immensa importància de la col·locació correcta a dintre de la pinya, perquè és la manera més barata, amb menys impacte visual i clarament més efectiva de disminuir el risc de mobilització cervical i, per tant, de lesió medul·lar.

Per tant, cal fer una feina molt ben feta de Pedagogia, primer des de la Direcció Científica i Mèdica de la CCCC cap a les persones responsables de les Colles i després d'aquestes persones responsables cap als integrants de les seves respectives colles per tal d'acabar amb aquestes lesions que poden provocar situacions dramàtiques a nivell personal, familiar o de colla.



XVIII

JORNADA DE

PREVENCIÓ DE LESIONS

EN EL MÓN CASTELLER

10 de Maig del 2014

# QUADERN RESUM DE PONÈNCIES

## QÜESTIONARI DE SATISFACCIÓ DE LA JORNADA

Si us plau, contesteu al qüestionari i entregueu-lo abans de sortir a la Taula d'Inscripcions. Responeu d'aquelles activitats que heu realitzat durant la Jornada.

Les valoracions de 1 al 10 són 1=Molt dolent i 10=Excel·lent.

Moltes gràcies.

- 1- La durada de la Jornada em sembla: Molt curta – Curta – Correcta – Llarga – Molt llarga
- 2- Valora globalment els espais (auditori, aules, pati,...) de l'1 al 10
- 3- Valora la informació entregada de l'1 al 10
- 4- Valora els àpats (esmorzar, dinar,...) de l'1 al 10
- 5- Valora el contingut científic general de la Jornada de l'1 al 10
- 6- Valora l'organització general de la Jornada de l'1 al 10
- 7- Tallers: (valora només els tallers als que has assistit i de l'1 al 10)
  - a. Les noves estructures: el 9
    - i. Contingut:
    - ii. Ponents:
  - b. La pinya de les noves estructures: el 7
    - i. Contingut:
    - ii. Ponents:
  - c. Gestió dels comunicats d'accident
    - i. Contingut:
    - ii. Ponents:
  - d. Com tenir una bona comunicació amb la colla; motivació,...
    - i. Contingut:
    - ii. Ponents:
  - e. Tenim una mala notícia per donar a la colla
    - i. Contingut:
    - ii. Ponents:
  - f. La preparació física del casteller
    - i. Contingut:
    - ii. Ponents:
  - g. Tècniques de relaxació instantània
    - i. Contingut:
    - ii. Ponents:
  - h. Mobilització i immobilització d'un possible lesionat medul·lar
    - i. Contingut:
    - ii. Ponents:
- 8- Activitats de tarda (valora només les activitats a les que has assistit i de l'1 al 10)
  - a. Reunió de responsables sanitaris de les colles:
  - b. Reunió de responsables d'equips de canalla:
  - c. Controvèrsia: cal protegir els caps en castells folrats?:
- 9- La Jornada t'ha aportat coneixements nous?: Molt – Algun – Normal – Poc – Gens
- 10- Has après coses que et poden ser útils en l'activitat castellerà?: Molt – Algun – Normal – Poc – Gens
- 11- Ara que has assistit a la Jornada, t'hi tornaries a inscriure? Si – No
- 12- Valora de l'1 al 10 la Jornada a nivell global
- 13- Fes el comentari que vulguis respecte a coses que milloraries, temes que t'agradaria que es tractessin en futures edicions, etc...

JORNADA DE  
PREVENCIÓ DE LESIONS  
EN EL MÓN CASTELLER

10 de Maig del 2014