



**Aptitud mèdica per a la pràctica de l'Handbol**  
**PROTOCOL RECOMANAT**

<b>Anamnesi mèdica i esportiva</b>	Història clínica i esportiva (personal i familiar).	
<b>Antropometria</b>	Pes. Talla. Índex de massa corporal i/o índex d'adipositat (greix corporal). Envergadura (recomanable).	
<b>Exploració física</b>	Sistema cardiocirculatori	Freqüència cardíaca i pressió arterial (repòs). Auscultació cardíaca. Polsos arterials. Electrocardiograma (12 derivacions, repòs).
	Aparell respiratori	Auscultació respiratòria. Espirometria (funció pulmonar).
	Aparell locomotor	Columna vertebral. Extremitats superiors. Extremitats inferiors. Podoscòpia (estàtica).
	Abdomen	Exploració abdominal.
	Altres aparells i exploracions complementàries	Boca, faringe, odontològica. Pell i annexes. Sistema nerviós. Agudeses visual i visió cromàtica. Otoscòpia (recomanable). Anàlisi de sang i perfil d'orina (recomanable).
<b>Prova d'esforç</b>	Ergòmetre: bicicleta ergomètrica o cinta ergomètrica. Prova submàxima o màxima (a criteri del metge/essa responsable). Monitorització continua: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Freqüència cardíaca.</li><li>▪ Electrocardiograma (12 derivacions).</li><li>▪ Pressió arterial.</li></ul> Índex ergomètric o altres paràmetres indicadors de la capacitat funcional. Observacions: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Indicada per a totes les categories.</li><li>▪ Proves no vàlides: flexions de cames, test d'esglaó, altres similars.</li></ul>	
<b>Altres proves</b>	Altres exploracions que el metge/essa consideri necessàries per a determinar l'aptitud mèdica per a la pràctica esportiva (analítiques, radiològiques, cardiològiques, biomecàniques, altres).	
<b>Informes mèdics</b>	1. Informe o certificació de l'aptitud mèdica per a la pràctica esportiva*. 2. Informe medicoesportiu (adreçat a l'esportista).	

\* A l'informe o certificació de l'aptitud mèdica haurà de constar, a més de la identificació del jugador/a (nom i cognoms, data de naixement, document oficial d'identitat) i la valoració mèdica sobre la seva aptitud per a la pràctica esportiva, el nom i cognoms del metge/essa responsable, el seu número de col·legiat i la província de col·legiació, la seva signatura, la data en què s'ha realitzat el reconeixement medicoesportiu i el segell del centre mèdic on s'ha realitzat el reconeixement. Aquest informe o certificació podrà ser requerit per la Federació Catalana d'Handbol per a la seva presentació i comprovació en qualsevol moment de la temporada.