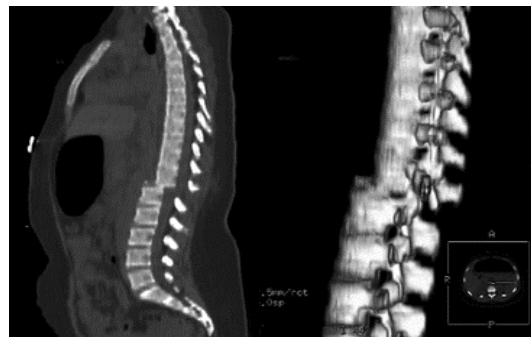


L'ESPORT I LES LESIONS MEDUL·LARS



“La discapacitat la tenim a les nostres cames, no al nostre cap”

“Fer esport també és una manera de normalitzar aquesta situació”



“S'obren portes que pensaves que tenies tancades. Jo anava a córrer, jugava a futbol... i ara? Què faig? No puc córrer, no puc caminar... Però tot arriba!”

Moltes vegades, quan veiem una persona amb alguna discapacitat, ja sigui física, intel·lectual o sensorial, tendim a tenir un pensament compassiu cap a ella. Però realment, sabem com aquestes persones viuen el seu dia a dia? Som conscients de la seva força i de com l'esport els pot ajudar en el seu procés de rehabilitació?

L'esport i les lesions medul·lars és un treball que parla sobre la pràctica esportiva per a persones amb una discapacitat física, concretament, per a les persones afectades de lesió medul·lar. Inclou una part que parla de conceptes com l'esport adaptat i l'esport inclusiu, els diferents tipus de discapacitats, les federacions esportives adaptades, els diferents tipus d'adaptacions i algunes modalitats esportives adaptades. Amb això es pretén entendre més concretament què són les lesions medul·lars i veure quins beneficis comporta l'esport, en el pla físic i psicològic durant la rehabilitació i la reinserció a la vida quotidiana d'una persona amb lesió medul·lar. Per poder-ho entendre millor i el treball inclou diferents xerrades a les que he assistit i entrevistes realitzades a diferents esportistes d'elit i amateurs, per tal de sentir el testimoni en primera persona, de què va suposar per a aquestes persones conèixer amb la lesió i com l'esport els va ajudar, i els segueix ajudant en diversos àmbits de la seva vida.