

Lesiones deportivas



Habitualmente son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente, otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta o escasez de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio. Las lesiones deportivas más comunes son:

- Esguinces o torceduras de ligamentos
- Desgarros de músculos y tendones
- Lesiones en la rodilla
- Hinchazón muscular
- Lesiones en el tendón de Aquiles
- Dolor a lo largo del hueso de la pierna (tibia)
- Fracturas
- Luxaciones

Lesiones deportivas agudas

Ocurren súbitamente mientras se realiza la práctica de ejercicio. Las lesiones agudas más usuales incluyen esguinces de tobillo, distensiones en la espalda y fracturas en las manos. Los síntomas de una lesión deportiva aguda incluyen:

- ✚ Un dolor grave repentino.
- ✚ Hinchazón.
- ✚ No poder respaldarse en una pierna, rodilla, tobillo o pie.
- ✚ Un brazo, codo, mano o dedo está dolorido.
- ✚ Contrariedades en el movimiento normal de una articulación.
- ✚ Extrema debilidad en una pierna o brazo.
- ✚ Un hueso o articulación está palpablemente fuera de su lugar.



Lesiones deportivas crónicas

Ocurren tras practicar deporte durante un largo tiempo debido a la constante utilización de una extremidad o movimientos repetitivos del cuerpo. Los síntomas de una lesión deportiva crónica incluyen:

- ✚ Dolor mientras se practica deporte
- ✚ Dolor mientras se realiza cualquier ejercicio físico
- ✚ Dolor leve en reposo
- ✚ Hinchazón



Lesiones deportivas según gravedad

Leve

Producen un dolor e hinchazón mínimos. No afectará negativamente el rendimiento deportivo y el área afectada no estará sensible ni se deformará de ningún modo.

Moderada

Producen sensible dolor e hinchazón. Tendrá efecto en la limitación del rendimiento deportivo y el área afectada no estará sensible ni se deformará de ningún modo.

Grave

Producirá un importante dolor e hinchazón. No sólo afectará el rendimiento deportivo, sino también afectará las actividades diarias habituales. La zona de la lesión normalmente está muy sensible y son comunes también los cambios de color y las deformidades.

Prevención de lesiones

A pesar de que los distintos deportes tienen patrones de lesión únicos, con diferentes causas y factores de riesgo para las lesiones deportivas más frecuentes, algunos principios generales de prevención de la lesión se aplican a todos los deportes.

Calentamiento y estiramiento

Una apropiada entrada en calor antes del entrenamiento es el requisito clave para un desempeño óptimo y para evitar una lesión.

- ✚ La entrada en calor debe comenzar con ejercicios generales de moderada intensidad (como el trote) que permita aumentar la temperatura corporal, y seguir con elongaciones para preparar los músculos y las articulaciones para un esfuerzo.
- ✚ Los programas de estiramientos deben incluir ejercicios de elongación estáticos, cada uno de 10 a 15 segundos de duración, repetidos por lo menos tres veces para cada grupo muscular.
- ✚ Deben incluirse todos los grupos musculares importantes y esenciales para el desempeño del deporte.

Progresión adecuada del entrenamiento

Uno de los factores de riesgo más importante para las lesiones deportivas por uso excesivo es aumentar la carga del entrenamiento muy rápido.

Sin embargo, si el deportista va a incrementar su rendimiento, debe aumentar su carga de entrenamiento más allá de lo que está acostumbrado. Los cambios en la carga deben planificarse bien y hay que prestar mucha atención al riesgo de lesiones por uso excesivo.

Consejos

- ✚ No doblar las rodillas más allá del punto medio al agacharse.
- ✚ No torcer las rodillas al estirarse.
- ✚ Al brincar, doblar las rodillas al aterrizar.
- ✚ No esforzarse demasiado.
- ✚ Hacer ejercicios de enfriamiento después de hacer ejercicio.
- ✚ Usar calzado de talla apropiada, que provea estabilidad y que absorba el impacto.
- ✚ Utilizar superficies blandas para hacer ejercicio.
- ✚ Evitar correr en el asfalto o el cemento.
- ✚ Correr en superficies planas.

EDUFUTURO

644 palabras

Referencias

<http://www.hospitaldeltrabajador.cl/ht/Comunidad/GuiaSalud/Salud/Paginas/Lesiones-Deportivas.aspx>

https://www.niams.nih.gov/sites/default/files/catalog/files/sports_injuries_ff_espanol.pdf

<https://fisiostar.com/fisioterapia-tratamientos/fisioterapia-deportiva/prevencion-en-las-lesiones-deportivas-agudas>

