

LESIONES POR USO EXCESIVO



Al realizar la práctica de una disciplina deportiva en particular resulta evidente que hay tendencia a sufrir una lesión determinada, sin embargo no es algo exclusivo de los deportistas habituales sino que también puede surgir a consecuencia de una actividad laboral que implique un gesto o movimiento similar.

Las lesiones en el deporte se clasifican en dos categorías:

a) Lesiones no traumáticas: este tipo se produce generalmente cuando el músculo se agota. Son lesiones como el calambre muscular.

b) Lesiones traumáticas: estas se dan por lo general por un accidente deportivo (caídas, golpes, entradas, etc.). Dentro de este grupo están la contusión, el esguince, la rotura muscular, entre otras.

Para cada deporte existen problemas recurrentes que afectan áreas específicas del cuerpo, en las siguientes páginas se estarán abordando algunas de las principales lesiones.



BALONCESTO

Las principales lesiones en baloncesto están relacionadas directamente con el uso del balón y las manos; los saltos para la captura del rebote; el contacto con adversarios, empujones o forcejeos; los cambios bruscos de ritmo o dirección por parte de los jugadores; o los movimientos repetitivos. Las más frecuentes son las lesiones producidas en las extremidades, tanto inferiores como superiores, entre las cuales se encuentran:

- ✚ **Esguince de tobillo:** al ser un deporte con mucha frecuencia de saltos el esguince de tobillo es fácil de producirse por un mal apoyo sobre el suelo. También puede producirse por caer un jugador sobre el pie de otro jugador o por un giro demasiado forzado en plena carrera.
- ✚ **Traumatismo o luxaciones en los dedos:** un mal golpe al agarrar o entrar en contacto con la pelota puede llevar fácilmente a una inflamación de la cápsula o luxación de los dedos.
- ✚ **Esguince de muñeca:** los pases de balón entre jugadores o el contacto con adversarios al luchar por el balón, puede llevar a movimientos bruscos o intensos que deriven en un esguince de muñeca.

- ✚ **Rodilla de saltador:** la rodilla es otra articulación de las que más sufre durante un partido de baloncesto. Al saltar repentinamente para un pase o lanzamiento a canasta se puede producir una sobrecarga articular y causar un dolor punzante debajo de la rótula.
- ✚ **Tendinitis de Aquiles:** las constantes carreras y frenadas en seco a lo largo del campo de juego son las que pueden afectar al tendón de Aquiles por el exceso de tensión producido.
- ✚ **Tendinitis de hombros:** los tiros a canasta o pases repetitivos durante el transcurso del partido son los que pueden causar inflamación de los tendones que unen los músculos a los huesos del hombro.



FÚTBOL

Como es lógico en el fútbol la mayoría de las lesiones se dan con mayor frecuencia en las piernas aunque también se puede lesionar cualquier parte del cuerpo. Según las zonas corporales se pueden establecer varios puntos que son los más comunes:

✚ **Lesiones en los tobillos:** es una lesión típica, esta no es otra que el esguince de tobillo, en especial la que afecta al ligamento de la parte externa del pie (ligamento lateral externo). Esta lesión se puede dar en casi todas las acciones físicas (saltos, entradas, carreras etc.), de ahí su incidencia tan elevada.

✚ **Lesiones en las rodillas:** las lesiones más graves que se pueden dar en el mundo del fútbol son las lesiones ligamentosas de rodilla. Los esguinces o roturas en la rodilla provocan una inestabilidad muy importante en la pierna y son muy dolorosas.



- ✚ **Lesiones en los isquiotibiales:** los músculos situados en la parte posterior de la pierna se lesionan con bastante debido al poco entrenamiento específico que reciben en comparación con su antagonista, el cuádriceps (parte anterior). Esta musculatura se suele dañar sobre todo en los cambios de velocidad o en movimientos bruscos. Las lesiones pueden ir desde simples contracturas a roturas musculares.
- ✚ **Lesiones en la cabeza:** en consecuencia de los remates que se producen con esta parte del cuerpo, es bastante común encontrarse con golpes al colisionar con la cabeza del contrario, los puños del portero, pierna, etc. Pueden ir desde cortes o hinchazones a conmociones cerebrales.
- ✚ **Los desgarros y roturas de los meniscos:** los meniscos son amortiguadores de las cargas que recibe la rodilla. Las sobrecargas y giros los pueden romper ocasionando inflamación y roturas e impidiendo la movilidad. Según explican los especialistas “dependiendo del grado de lesión éstos se recuperan bajo una artroscopia destinada a la remodelación o a la sutura del menisco”.

BALONMANO

El balonmano es un deporte de equipo que se practica sobre superficie más o menos dura y se caracteriza por: aceleraciones súbitas y repetidas, saltos para lanzamiento y tiro, lanzamientos con la mano, pases de balón y contacto directo con los adversarios. Las lesiones que aparecen son consecuencia directa de estas particularidades:

- ✚ Las aceleraciones son el origen de la patología tendinosa y ósea de los miembros inferiores.
- ✚ Los saltos favorecen la aparición de lesiones del aparato extensor de la rodilla.
- ✚ Las recepciones de los saltos, desequilibrados por el contrario favorecen los esguinces de tobillo, tarso y rodilla.
- ✚ Los pases de balón son origen de esguinces de los dedos.
- ✚ Los contactos directos con caídas son la causa de patología traumática de los miembros.
- ✚ Los lanzamientos son causa de lesiones por sobreuso en el hombro.

NATACIÓN

La natación es un deporte altamente recomendado desde diferentes ámbitos, puede ser muy adecuado para la rehabilitación de muchas lesiones, el trabajo muscular con reducción de cargas, debido a los efectos que tiene el estar sumergido sobre el cuerpo, etc. Pero también tenemos que tener en cuenta la natación como deporte competitivo, esta práctica competitiva como todas tiene unas consecuencias.

- ✚ **Hombro del nadador:** el hombro está sujeto a un continuo esfuerzo en todos los estilos de la disciplina, este esfuerzo de arrastre y empuje en rangos amplios de flexión y abducción del hombro puede llevar a una inestabilidad clínica de la articulación. La inestabilidad viene dada por los elementos activos y pasivos del hombro como los ligamentos o los músculos del manguito rotador una ineficacia de estos elementos puede llevar a lesiones más complicadas como luxaciones o subluxaciones repetidas y dañar el complejo articular.



✚ **Cervicalgias en la natación:** el continuo giro de la cabeza o su extensión forzada a la hora de tomar aire cuando estamos nadando, puede provocar cervicalgias en los nadadores, especialmente cuando no realizan la técnica correctamente, o tienen por ejemplo una falta de movimiento dorsal alta la cual oblige a un hipermovimiento a la columna cervical.

✚ **Zona lumbar baja:** este sufrimiento lumbar suele venir dado o bien por un acortamiento de los músculos extensores lumbares, que conlleven una retracción de los mismos, un sobre esfuerzo de la musculatura glútea que active puntos gatillo y menos frecuentemente en el caso de los nadadores, una inestabilidad lumbar.

✚ **Rodilla del braquista:** la rodilla no es uno de los elementos que más sufre con la natación, si exceptuamos el estilo de braza, en la natación a braza la patada conlleva una rotación externa de la tibia con respecto al fémur y un empuje desde los pies del agua, esto puede provocar un bostezo articular que termine dañando el compartimento interno de la rodilla.

TENIS

El deporte del tenis está basado en la técnica, relacionado expresamente con cada tipo de golpe. Dependiendo del movimiento que se realice y de la forma se tendrá más o menos predisposición a tener lesiones. Este deporte requiere un esfuerzo mental y físico elevado ya que los partidos pueden llegar a durar cuatro horas o más. Por eso es importante la hidratación para evitar lesiones como las contracturas, calambres y otras lesiones musculares.

- ✚ **Codo de tenista:** es un dolor repetitivo en la parte externa del codo, cuando se golpea el revés, volea y resto, sobre todo cuando la muñeca está en mala posición. Es una lesión por sobreuso debido a repetidos microtraumas.
- ✚ **Tendinitis de muñeca:** se ve en la mano no dominante por el revés a dos manos sobre todo en chicas y jóvenes que poseen tendones y musculatura muy flexible.
- ✚ **Manguito de los rotadores o hombro del tenis:** el hombro dominante está más caído que el no dominante. Tocan más fácilmente por un lado de la espalda que por el otro. Normalmente por la derecha llegan a tocarse ambas manos por la espalda.

- ✚ **Tendinitis aquilea:** afección frecuente sobre todo en corredores, saltadores, baloncestistas y tenistas. Un 25% es bilateral y afecta más a hombres.
- ✚ **Lesión del gemelo interno, pierna del tenis:** se trata de una rotura o desinserción muscular total o parcial del gemelo interno. Se produce cuando la rodilla extendida y el tobillo en flexión dorsal se contrae el tríceps sural. Esto ocurre en el tenis en el servicio y en la red al devolver una volea a la que no se llega con facilidad.
- ✚ **Uña encarnada:** tratamiento preventivo, calzado bien holgado, nunca llevar calcetines ajustados. Higiene cuidadosa de los pies. Cortar las uñas regularmente, al menos una vez por semana, y cortarlas rectas. Rebajas las uñas si son gruesas. Si aparece la uña encarnada la infección bacteriana puede invadir las cutículas y producir gran malestar.
- ✚ **Ampollas y callos:** se forman por la fricción de las capas de la piel, antes de aparecer está rojo. Hay que hidratarlo bien y proteger. Suelen aparecer al principio de la temporada.

EDUFUTURO

1537 palabras



Referencias

- <https://fullbasket.es/2017/12/15/las-10-lesiones-mas-comunes-baloncesto/>
- <https://www.deportescaneda.com/blog/41-lesiones-mas-comunes-en-los-jugadores-de-futbol>
- <http://www.eluniversal.com.co/salud/las-lesiones-mas-frecuentes-en-el-futbol-280955-gbeu397010>
- <http://www.valonmano.com/2015/09/las-lesiones-mas-comunes-en-el-balonmano/>
- <http://www.efdeportes.com/efd145/lesiones-mas-frecuentes-en-balonmano.htm>
- <http://www.contigosalud.com/lesiones-comunes-en-natacion>
- <https://www.madform.com/lesiones-natacion/>