

RECUPERACIÓN DE LESIONES



Una vez que se ha producido la lesión, las medidas que se adoptan en el proceso de recuperación son de gran importancia, hay que tener cuidado, no sobreentrenar y forzar el organismo para no agravar la lesión.

Una de las cuestiones más importantes después de una lesión es empezar cualquier ejercicio con un profundo calentamiento de la zona afectada. Es fundamental realizar estiramientos antes y después, más si la lesión es muscular.

Los especialistas recomiendan lograr un armonioso balance muscular, es decir, evitar descompensaciones en los grupos musculares, ya que éstas son origen de multitud de lesiones. En las siguientes páginas se presentan de forma general algunas medidas que se ejecutan en el proceso de recuperación, es importante recordar que, el tratamiento adecuado para cada lesión siempre lo debe de planificar y supervisar un especialista.



AGENTES ANTIINFLAMATORIOS NO ESTEROIDEOS (AINE)

El médico sugerirá tomar uno de los agentes antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como es la aspirina, el ibuprofeno, ketoprofeno o naproxeno. Estos medicamentos reducen la hinchazón, el dolor y pueden comprarse en la farmacia. Otro medicamento común es el paracetamol, que puede aliviar el dolor, pero no reducirá la hinchazón.

INMOVILIZACIÓN

Es un tratamiento común para las lesiones deportivas, ayuda a mantener el área lesionada sin movimiento y previene mayor daño. Para inmovilizar las lesiones deportivas se usan cabestrillos, entablillados, yesos e inmovilizadores de piernas.

CIRUGÍA

En algunos casos, la cirugía es necesaria para corregir las lesiones deportivas. La cirugía puede corregir tendones y ligamentos desgarrados o colocar los huesos quebrados en posición correcta. La mayoría de las lesiones no necesitan cirugía.

REHABILITACIÓN (EJERCICIO)

La rehabilitación incluye ejercicios que paso a paso ayudan al área lesionada a volver a la normalidad, deberá comenzar lo antes posible con una serie de delicados movimientos del área lesionada. La siguiente etapa corresponde al estiramiento.

Mientras la lesión se cura, se va formando una cicatriz en el tejido. Con el tiempo, la cicatriz se encoge. Al encogerse se contrae el tejido lesionado y cuando esto ocurre, el área lesionada se vuelve dura o rígida. Este es el momento en el que se corre un mayor riesgo de lesionarse nuevamente en la misma área. Debe practicarse estiramientos musculares todos los días y también como parte del calentamiento antes de jugar o hacer ejercicio.

Es posible dividir la rehabilitación en tres estadios:

- Estadio agudo: dura desde algunos días a semanas
- Estadio de rehabilitación: dura desde algunas semanas a meses
- Estadio de entrenamiento: dura desde algunas semanas a meses

Con frecuencia, algunos estadios pueden superponerse. No es el tiempo transcurrido, sino el progreso realizado por el paciente lo que determina cuándo un deportista pasa de un estadio a otro.

REPOSO

Aunque es bueno empezar a mover el área lesionada lo antes posible, también se debe reposar después de una lesión. Todas las lesiones necesitan tiempo para sanar; el descanso apropiado ayuda este proceso. El médico puede encontrar el equilibrio apropiado entre el descanso y la rehabilitación.

AVANCES E INVESTIGACIÓN DE RECUPERACIÓN

Hoy en día, el tratamiento para una lesión deportiva es mucho mejor que en el pasado. La mayoría de las personas que se lesionan logran practicar deportes y hacer ejercicio nuevamente. Los médicos tienen nuevos tratamientos para las lesiones deportivas. Algunos de estos incluyen:

- Artroscopia, se insertan fibras ópticas a través de una pequeña incisión para ver adentro de las articulaciones.
- Bioingeniería del tejido, se usan los propios tejidos o células de la persona para ayudar a sanar las lesiones.
- Alivio directo del dolor, parches con medicamento para reducir el dolor que se aplican directamente sobre el área lesionada.
- Técnicas avanzadas de imagen, radiografía, ecografía, TAC y resonancia magnética, que conllevan a un mejor diagnóstico y tratamiento.



EDUFUTURO

622 palabras

Referencias

<https://rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/saul-gomez/proceso-de-recuperacion-en-las-lesiones-deportivas/>

<https://www.hilevante.com/recuperacion-de-lesiones-deportivas/>

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

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