



Prevención de lesiones en el deporte:
Pádel

Se ha demostrado que jugar al pádel es beneficioso para la salud, aunque debemos practicarlo teniendo en cuenta ciertos consejos para prevenir lesiones.

Según el estudio epidemiológico desarrollado en 2012 por la Universidad Politécnica de Madrid en colaboración con FUNDACION MAPFRE, sobre una muestra de 400 personas que practican habitualmente pádel, las lesiones más comunes por orden de ocurrencia son: esguinces de tobillo (17%), contracturas musculares (14,5%), epicondilitis (8,5%), roturas musculares de gemelo (8,5%), tendinitis hombro (7%), tendinitis de rodilla (6%), lumbalgias (5,5%), otras lesiones (33.0%).

1 Antes de iniciarte en este deporte consulta con un médico y con un profesional del deporte

2 Protégete realizando ejercicios preventivos dos veces por semana

■ **Esguinces de tobillo.** Realiza ejercicios de propiocepción de tobillo y rodilla apoyando sobre una pierna y haciendo movimientos suaves de desestabilización durante 1 minuto (plato de Bohler opcional). 4 series por 10 repeticiones.



■ **Hombros, codos y muñecas.** Fortalece mediante trabajo con gomas elásticas. 4 series de 10 repeticiones.



■ **Tendón de aquiles y gemelos.** Sube extendiendo ambos tobillos y una vez de puntillas baja flexionando el tobillo apoyando el peso en una sola pierna hasta que el talón toque el suelo y después flexiona la rodilla ligeramente. 4 series por 15 repeticiones con cada pie.



■ **Tendones rotulianos, cuádriceps e isquiotibiales.** Realiza 4 series de 10 repeticiones de semi-sentadilla lenta con la espalda apoyada en la pared. Paso al frente. 4 series por 20 pasos.



- **Lumbalgias.** Fortalece el tronco con una buena posición de la cadera en diferentes posturas (4 series de 10 segundos y 4 por 10 repeticiones).



3 Elige el material adecuado

- Trata de escoger siempre material específico de pádel.
- Usa calzado deportivo de pádel o en su defecto de tenis.
- Si tu técnica no es avanzada utiliza una pala redonda, de unos 360-365 gramos para mujeres y unos 365-375 para hombres.
- Cuida el agarre de tu pala, que el “grip” no esté deteriorado.
- Evita jugar con pelotas muy viejas.

4 Mejora tu técnica consultando a un experto

- Entrena los desplazamientos (laterales y hacia atrás).
- Una técnica de golpeo inadecuada puede producir lesiones del hombro. Consulta a un profesional.

5 Calienta antes de jugar y no olvides estirar después

- Haz ejercicios suaves.
- Busca un punto de tensión indoloro manteniendo unos 15 segundos en cada músculo: gemelos + sóleo, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y aductores.

6 Practica con prudencia

- Trata de evitar superficies de hierba artificial excesivamente desgastada.
- No realices sesiones de más de 2 horas de duración, los estudios demuestran que aumenta las posibilidades de lesión.
- Recoge las bolas sueltas por la pista, son sinónimo de lesión.

7 Disfruta de la competición, pero teniendo en cuenta que el riesgo de lesionarse es mayor

8 Hidrátate

FUNDACIÓN **MAPFRE**

www.fundacionmapfre.org