



LESIONES Y PREVENCIÓN EN EL DEPORTE

DR. D. MIGUEL ANGEL
HERRADOR MUNILLA
*Traumatólogo del Real Madrid C.F.
Profesor del INEF*

Ante el auge sufrido en los últimos tiempos dentro de la actividad deportiva, tanto profesional como aficionada, el acúmulo lesional ha aumentado enormemente, sobre todo en el principiante.

Pero aparte del número de lesiones, ha aumentado la «calidad» de

ellas, haciéndose coincidente la patología típicamente profesional con la no remunerada. Dentro de esta patología traumática, se encuentran accidentes imprevisibles y otros en los que se pueden encontrar más causas justificadas, y que con medidas preventivas adecuadas se podrían haber eliminado.





El esguince de tobillo es la lesión más frecuente en traumatología deportiva.

DEPORTE PROFESIONAL Y AFICIONADO

Es adecuado hablar de estos dos tipos de deporte, pues las exigencias son distintas, y aunque siempre se entiende el profesional como el que dedica toda su actividad diaria en el ejercicio físico, se le puede añadir todo el deporte, generalmente de asociación en el que la persona dedica gran parte de su actividad lúdica; la idea de «competitividad» y «record» va ligado a esta clase de deporte.

Es interesante tener claro este concepto, pues va ligado totalmente a la prevención. La persona que vive de su actividad física tiene más exigencias personales y sociales que le impiden, en muchos casos, una limitación en esa actividad, por otro lado, el que realiza un ejercicio específico, con la única pretensión de satisfacer una vivencia personal, tanto física como psíquica, debe saber que hay unas limitaciones y quien olvida estas barreras y quieren desarrollar una actividad cada vez más grande, pueden alcanzar el resultado contrario al deseado, pues puede llegar el momento en que pase a ser más perjudicial que beneficioso. Esta idea debe tenerse muy en cuenta, y es la primera regla de la prevención en los accidentes deportivos no profesionales; el «record» no es necesario, y aunque la superación personal es beneficiosa, hay que conocer las limitaciones tanto por la edad, preparación y tipo de deporte, pues al pasar esa línea, entra de lleno en una serie de conse-

cuencias traumáticas que le pueden afectar toda su vida, sin las compensaciones que tiene el profesional.

Hay que advertir que toda sobrecarga, tanto a nivel cardiocirculatorio como locomotor, realizada de una manera continua e indiscriminada, lleva con alguna frecuencia a lesiones irreparables, aunque depende, como es lógico, de la actividad física escogida.

También es fundamental señalar que el conseguir una «forma física» adecuada, tan beneficioso para la salud, no significa realizar esfuerzos violentos y discontinuos, siendo más importante la actividad diaria y no agotadora la más útil.

Pensemos que, cuando un atleta llega a estados de agotamiento, o carga máxima, normalmente se acompaña de una preparación y de un descanso posterior necesarios, no siendo así cuando hay que realizar otras actividades laborales; por ejemplo, una persona que al llegar un festivo realiza un ejercicio de cuatro o cinco horas, violento y agotador, puede tardar tres o cuatro días en recuperarse, con lo que lleva de detrimento su vida laboral.

CLASIFICACION DE LAS LESIONES

Dentro del ámbito deportivo, y refiriéndonos al aparato locomotor, hay tres tipos generales de lesiones, según el mecanismo de producción y que afectan por igual a músculos, articulaciones y hueso, y son:

- a) Lesiones por traumatismo directo.
- b) Lesiones por traumatismo indirecto.
- c) Lesiones por sobrecarga.

En las primeras, las producidas por un traumatismo directo, aunque pueden llegar a ser muy graves, la tónica general es el restablecimiento, si no ha habido afectación a nivel de fracturas óseas, o roturas ligamentosas. Generalmente son contusiones, que como es lógico van a depender del agente traumático, por ejemplo, patada o balón, y de la fuerza del choque.

En este tipo de lesiones, la prevención está dirigida a la protección de las zonas más vulnerables del cuerpo según el deporte realizado, las espinilleras en el fútbol, es un buen ejemplo, pero como es natural son imprescindibles tanto la producción de la lesión como la gravedad.

En cuanto al tratamiento, como primera medida es el frío, nunca calor, en la zona dañada, y la inmovilización; en posterior revisión de un especialista que lleve el tratamiento. Aunque hay en el mercado productos que producen un frío inmediato en su aplicación con pulverizadores, el hielo sigue siendo el método más fácil y barato de obtener frío, cuidando de no aplicarlo directamente en la piel, sino a través de un paño o toalla fina, la permanencia debe ser de horas, cambiando el hielo según se disuelva. Aunque el tiempo varía según la lesión, en términos generales, debe ser de cuatro a cinco horas cada día

Las lesiones más graves, en general, por mecanismos indirectos.



repartidas en períodos de diez a quince minutos y por lo menos dos días.

El segundo tipo, las producidas no por un agente directo sino indirectamente, suelen ser más graves y abarcan desde lesiones musculares por estiramiento, hasta roturas complejas articulares con lesión meniscal incluida, pasando por roturas tendinosas, todas ellas son producto de un mal «gesto», que conlleva una elongación tanto muscular o articular de cualquier elemento más allá del límite fisiológico, acabando en rotura; es curioso señalar que muchas de estas roturas se producen en forma de desflecamientos, como sucede con los cabos sueltos de una cuerda, más que roturas limpias transversales. Hay roturas que siempre se producen

por estos mecanismos, como sucede en las roturas meniscales, que prácticamente nunca se pueden lesionar por un golpe; siempre se rompen por un giro combinado de rodilla.

El tercer tipo, las llamadas lesiones por sobrecarga, son de ámbito deportivo o laboral, y se producen por la repetición de un esfuerzo que hace trabajar hasta el límite de su resistencia a un tendón, músculo, huesos y hasta inserciones tendinosas o ligamentosas, acabando con lesiones en las que el síntoma fundamental es el dolor y muchas veces sólo cuando se realiza un gesto determinado deportivo, no objetivándose inflamación ni incapacidad al realizar otros esfuerzos. Como caso típico tenemos el codo de tenis, o epicondilitis, producida por golpes repetidos de revés, y

que se puede jugar perfectamente al tenis, excepto al golpear la pelota de revés, llegando a ser tan doloroso que impide realizar totalmente este gesto.

Es en este tipo lesional, donde la prevención es más efectiva, ya que con toda esta patología, está determinada por mala preparación a veces técnica, a veces personal y que mientras no corriamos la causa principal, las recaídas son muy frecuentes y llegan a tener que abandonar el deporte.

CAUSAS FAVORECEDORAS DE LAS LESIONES DEPORTIVAS

En las lesiones deportivas, tanto de mecanismo indirecto, como de sobrecarga, hay una serie de causas, algunas perfectamente demostradas, y otras en las que la experiencia de entrenadores y médicos achacan la aparición de lesiones.

Entre estas causas, tenemos el:

1. **Frio.** Tanto local como general, va a producir una alteración de la elasticidad, con una incoordinación motora, que puede llegar, si vamos a realizar esfuerzos muy violentos, a roturas musculares. Es importante practicar un calentamiento previo al esfuerzo deportivo, con carrera suave, movilizaciones articulares lentas, hasta llegar a un «calentamiento» totalmente necesario para iniciar





un esfuerzo. El deportista que piense que al calentarse, antes de una competición, va a perder las energías que necesita en esa prueba deportiva, indica una preparación tan pequeña, que debe desistir de realizarla. El tiempo de calentamiento varía según el deporte o actividad física, y la temperatura ambiente, necesitando como mínimo de cinco a diez minutos. Es uno de los puntos más importantes a considerar.

2. **Sobrefatiga.** Se ha demostrado científicamente que cuando un músculo está fatigado, disminuye su capacidad para estirarse, lo que lleva a roturas y contracturas, pero hay más, el cansancio lleva a una incoordinación motora, a una «falta de reflejos», que nos impide defendernos en un momento ante un accidente y nos puede acarrear lesiones articulares graves, por no poder impedir un gesto incorrecto, o la defensa ante una caída.

El llegar a la fatiga, excepto en entrenamientos muy programados, es un error y sobre todo en deportistas no profesionales.

3. **Insuficiente entrenamiento.** En cualquier actividad, el esfuerzo debe realizarse poco a poco, el querer alcanzar metas altas en poco tiempo, lleva siempre al fracaso; hasta para realizar el ejercicio más suave y a veces más conveniente como es el caminar,

debe hacerse aumentando paulatinamente el tiempo, como la velocidad, como la dificultad; empezaremos con andar por terreno llano y despacio, hasta llegar a subir cuestas y a velocidad creciente, todo ello dependiendo de la edad y condiciones físicas anteriores. No digamos de los deportes de asociación o de los deportes de «fin de semana», es fundamental un esfuerzo programado durante la semana para realizar uno más violento un sábado o domingo, siendo muy frecuentes las lesiones en estos deportes, sin preparación y, lo que es más triste, sin prácticamente ninguna utilidad desde el punto de vista fisiológico. Más conveniente es realizar un ejercicio suave todos los días, o cada dos días, que no violento una vez por semana.

4. **Higiene deficiente.** Punto fundamental y que no se dedica la atención que merece. Tanto a nivel personal como técnico, hay que ser bastante escrupulosos en este aspecto.

A nivel de higiene personal tenemos:

- La alimentación, guardando el tiempo necesario entre las comidas y el esfuerzo, por lo menos tres horas, no abusando de las proteínas y sí de los hidratos de carbono como alimento fundamental en un de-

portista, llevando un control del peso constante. La rehidratación adecuada durante y después del esfuerzo, con la incorporación de sales y minerales. La prohibición del alcohol y otras drogas perjudiciales en el esfuerzo, así como del tabaco antes y después del trabajo deportivo.

- Descanso suficiente, tras el esfuerzo hay que relajar la musculatura y descansar las articulaciones, en una posición cómoda y caliente.
- Terreno. El deporte debe hacerse sobre terrenos apropiados, el correr por ejemplo, en asfalto es mucho peor que correr en tierra o hierba, pues los terrenos blandos amortiguan la carga. Otro error frecuente es el cambio de terreno, nunca debe cambiarse de tipo de suelo donde se realiza el deporte si no es por absoluta necesidad.
- Material deportivo. El cambio de un material a otro, arrastra lesiones por sobrecarga, por ejemplo, cambiar de raqueta de tenis, de una más pesada a otra más liviana o al revés, sin hacerlo progresivamente.
- Gesto correcto. El uso de una técnica correcta, evita las incoordinaciones y fatiga precoz durante un esfuerzo. Debemos corregir los defectos técnicos desde un principio, pues cuando ya se han introducido en nuestro esquema corporal, es muy difícil cambiarlos, y lesiones que tendrían fácil arreglo con variar el movimiento, se hacen prácticamente incurables.
- 5. **Estudio de las deformidades.** Pequeñas variaciones en la longitud de los miembros, o deformidades en los pies, producen un apoyo incorrecto, que en condiciones normales no van a dar molestias, pero que en el deporte con la sobrecarga si van a dar dolores e incapacidad para la práctica deportiva. Ante el primer síntoma hay que realizar estudios para compensar estas pequeñas deficiencias y corregirlas adecuadamente. ■