

EL ESPECIALISTA

Clara Larriva Beraza Fisioterapeuta. Juegos Deportivos de La Rioja.

¡Ojo con las lesiones!

El aumento en el número de niños que practican deporte en La Rioja ha producido a su vez un incremento en el número de lesiones. Estas, además, requieren cada día una reincorporación a la actividad deportiva más inmediata.

La patología deportiva exige día a día una mayor sofisticación en los tratamientos, y al mismo tiempo un conocimiento de los mismos lo más amplio posible. La función del fisioterapeuta en un equipo ha de estar encaminada fundamentalmente a la prevención de lesiones por los métodos que conoce.

En este foro sobre Juegos Deportivos en La Rioja, os hablaré sobre los principales objetivos de la fisioterapia deportiva, que son: a) la prevención de lesiones y b) el regreso seguro del deportista al nivel previo de competición con la mayor rapidez posible.

Ambos objetivos son igualmente importantes ya que el deportista no sólo le pide al fisioterapeuta que le “cure” sino que lo haga “rápido”. Igualmente, nuestros niños riojanos quieren verse compitiendo lo antes posible y sin ninguna molestia.

Para poder prevenir las lesiones hay que considerar diversos factores.

1.-Condicionamiento físico. Una buena condición física en el niño es básica para poder realizar un deporte sin riesgos y poder rendir al máximo durante la temporada. Esta preparación física fuera de temporada nos ofrece también a los fisioterapeutas la oportunidad de rehabilitar las lesiones ocurridas durante la temporada. El programa debe incluir un calentamiento, estiramientos, ejercicios de potenciación, actividades de resistencia, actividades funcionales específicas del deporte, enfriamiento y técnicas de relajación.

2.-Preparación física. Una revisión física específica al deporte en cuestión debería ser obligatoria antes de la participación a todos los niveles y edades. Esta revisión, que se hará periódicamente, determina si el deportista es físicamente capaz de soportar el esfuerzo deportivo y nos dice qué puntos débiles pueden corregirse a través de la rehabilitación.

3.-Equipo y entorno deportivo seguros. Es necesario inspeccionar minuciosamente todas las instalaciones deportivas para asegurarse de que las actividades pueden realizarse sin peligro alguno. También se deben vigilar las condiciones atmosféricas (calor, frío, nieve, lluvia y tormentas). Las lesiones pueden evitarse con la ropa y el equipo adecuados. Además también nos servirán para proteger las lesiones antiguas. Las protecciones más empleadas son por ejemplo las espinilleras como defensa en la cara anterior de la tibia en futbolistas, protecciones en codos y guantes para los porteros, rodilleras en el voleibol, botas altas para los esquiadores...

4.-Calzado. Un apartado independiente requiere el tema del calzado por su importancia. Un deportista debe emplear diferente calzado en el entrenamiento y en competición (ya que destrozan las zapatillas). Debe comprobarse la lengüeta, los contrafuertes con movilidad lateral, las suelas de material viscoelástico... No obstante, hoy en día el calzado está muy especializado y podemos encontrar zapatillas específicas para cada deporte. También se pueden prevenir lesiones mediante el uso de plantillas. Estas cambian el apoyo de los metatarsos y pueden mejorar la biomecánica del pie. Hay que tener presente que las plantillas pierden viscosidad y elasticidad con el tiempo, por lo que hay que cambiarlas. Otra manera de prevenir lesiones es haciendo uso de taloneras,

que pueden ser para disminuir la tensión en el tendón de Aquiles, para problemas de espolones o para mejorar el apoyo evitando el valgo. Todo esto ha sido importante para prevenir las lesiones. La semana que viene veremos cómo curarlas una vez que el niño se ha lesionado son patologías por sobrecarga y afectan a la región lumbar, muñeca, hombro y codo

¿QUE HACER PARA RECUPERARSE LO ANTES POSIBLE?

El segundo de los objetivos de la fisioterapia deportiva es la vuelta de los deportistas lesionados a su nivel previo de competición a la mayor brevedad posible. En este artículo hablaremos de la importancia de los servicios médicos como el mejor modo de alcanzar este objetivo llevando a cabo una evaluación inicial, aplicando un tratamiento inmediato y confeccionando un programa de rehabilitación.

De este modo, podemos establecer nuevos objetivos diferenciando las etapas en las que se encuentra la lesión.

Etapas I. En el momento en el que ocurre la lesión, hay que minimizar el dolor y la hinchazón, proteger la propia lesión y restringir la movilidad. Lo que hará el fisioterapeuta es aplicar hielo, un almohadillado, un vendaje de protección, cabestrillo, dispositivo de inmovilización...

Una vez el lesionado acude a un centro médico, el objetivo en un corto plazo será facilitar el proceso de curación y la desaparición de los síntomas, así como el mantenimiento de la función normal. Para ello el fisioterapeuta colocará un vendaje u otros sistemas de compresión. Como modalidades terapéuticas para tratar los síntomas se cuenta con muchos agentes físicos como el frío, el calor, la estimulación eléctrica mediante corrientes, ultrasonido, masaje... y como agente más importante el ejercicio terapéutico: isométrico del área lesionada y ejercicio general de las partes no afectadas.

Etapas II. Como objetivos a largo plazo serán lograr fuerza, resistencia muscular y cardiovascular, agilidad, retroalimentación sensorial (propiocepción), equilibrio y coordinación, pudiendo llegar al objetivo último de la fisioterapia deportiva enviando al lesionado al entrenamiento normal como lo hacía anteriormente. El fisioterapeuta seguirá empleando los mismos agentes físicos que en la etapa anterior e irá introduciendo nuevos ejercicios terapéuticos como la hidrobalneoterapia (ejercicios en piscina), entrenamiento psicológico, isométrico, isotónico (concéntrico y excéntrico), isocinético, actividades de resistencia cardiovascular y muscular. Y para finalizar la rehabilitación, actividades progresivas relativas al propio deporte.

La rehabilitación durante este período debe adaptarse a las necesidades específicas que los requisitos del deporte y la posición de juego imponen al cuerpo del deportista y a la parte afectada. A medida que progresa el programa de tratamiento, hay que tomar una decisión respecto a si el atleta puede volver a la competición deportiva con seguridad y, en caso afirmativo, cuándo puede hacerlo. Esta decisión la tomará el médico deportivo, con la ayuda del fisioterapeuta, el entrenador y el deportista. En caso de duda, se sugiere tomar una postura conservadora.

A la hora de recuperarse, influyen diversos factores como el tipo de deporte, (por las necesidades intrínsecas y la posición de juego), el momento dentro de la temporada, (por si es al principio o al final), si el lesionado practica algún otro deporte, las reglas del deporte, (en relación con sustituciones del jugador o por el equipo de protección), las influencias ajenas al deporte (como es la opción a becas o la implicación de los padres o entrenadores en la recuperación), la personalidad del atleta (por su motivación, competitividad, seguimiento del programa y por el umbral del dolor), el tipo y la gravedad de la lesión y el tipo de tratamiento (por si ha precisado intervención quirúrgica...)

LA IMPORTANCIA DE UN VENDAJE FUNCIONAL

Como último artículo sobre la fisioterapia deportiva querría hablar de una de las técnicas más importantes, que es el vendaje funcional.

Los grandes objetivos que tiene el fisioterapeuta deportivo, como recordaréis, son: a) la prevención de lesiones y b) el regreso seguro del deportista al nivel previo de competición con la mayor rapidez posible.

Por ello, el vendaje funcional se considera tan importante: permite tratar la lesión y seguir practicando deporte, incluso también como prevención. No se trata de “envolver” o “inmovilizar” una articulación o un segmento mediante un simple vendaje, sino de confeccionar para cada lesión el vendaje o inmovilización sectorial específico y adecuado a dicha lesión. Por ejemplo, en una lesión tendinosa el taping, al igual que los tendones, no es extensible y por ello, si se coloca de forma adecuada puede, al menos temporalmente, suplir la función de sostén y, de este modo, conservar la función articular y continuar la actividad deportiva sin problemas sin que ello perjudique la parte lesionada, ya que mediante la descarga del tendón se reduce el dolor.

Las técnicas principales con las que trabajamos son tres: de contención, de inmovilización y mixta o combinada. La técnica de contención es la que por medio de vendas elásticas limitamos el movimiento que produce dolor. En la técnica de inmovilización utilizamos vendas rígidas o duras (esparadrapo o tape) y conseguimos anular el movimiento que produce dolor. En según qué lesiones o momentos de la lesión podemos combinar las dos técnicas vendando con vendas elásticas y con alguna tira de esparadrapo.

En este proceso llamado “taping” primero hay que hacer un prevendaje para evitar problemas de hipersensibilidad cutánea con una venda especial “pretape” o con un spray que forma una película muy fina por encima de la piel para aislarla.

La estructura del vendaje con esparadrapo comprende tiras de sujeción o anclaje como puntos de fijación, la colocación de tiras, unas sobre otras, a modo de tejadillo y, finalmente, un revestimiento. Además, en cada punto se puede colocar un forro o almohadilla donde resulte conveniente, que luego queda inmovilizado con el vendaje.

Como norma general se puede decir que el vendaje funcional debe prolongarse hasta que se hayan eliminado las molestias. Durante el tiempo de tratamiento debe controlarse regularmente el vendaje y, si es preciso, corregirlo o poner uno nuevo. El vendaje con esparadrapo puede dejarse hasta 8 días. Los vendajes preventivos con esparadrapo se dejan sólo durante el entrenamiento o competición y se retiran después.

Las principales indicaciones de estos taping son: esguinces de ligamento de primer grado y algunos de segundo, prevención de las laxitudes ligamentosas, pequeñas roturas fibrilares, elongaciones musculares, fisuras de huesos largos, después de la retirada de escayola, descarga en las tendinitis...

Con todo esto he querido enseñaros cómo un fisioterapeuta puede curar una lesión deportiva y que con el uso de un vendaje funcional se pueden acortar los tiempos manteniendo la función y evitando con ello las consecuencias de la inmovilización.