

PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

EASY



[@EASY_FISIOTERAPIA](#)



PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

Según el artículo:

"Evaluación del impacto de diferentes estrategias de implementación de un programa de prevención de lesiones (FIFA 11+) en la adherencia del equipo y la reducción del riesgo de lesiones en el fútbol juvenil."

British Journal of Sports Medicine.

Estás a años luz de pautar correctamente abordajes preventivos en cuanto a las lesiones deportivas.

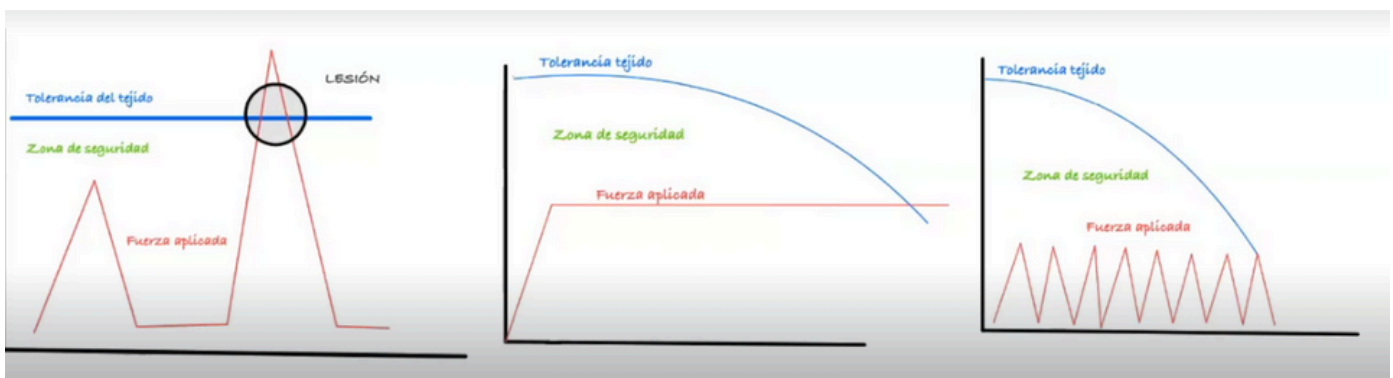
*Si quieres consultar la bibliografía acude a nuestro **post***

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

CAUSAS DE LAS LESIONES DEPORTIVAS

Empecemos explicando las principales causas de lesión.

Normalmente la vamos a poder enmarcar bajo el prisma de cambios drásticos en el volumen o intensidad de la carga que superan la tolerancia de nuestros tejidos:



Esto se entiende mejor con nuestro ejemplo gráfico:

- Imagen Izquierda: Estímulo abrupto de gran intensidad (Línea roja) que dura un período corto de tiempo, el suficiente para exceder el límite de tolerancia de los tejidos y generar la lesión.
- Imagen Central: Estímulo mantenido en el tiempo (Línea roja) que pese a no ser nocivo instantáneamente, de manera constante y debido a la fatiga que se genera acaba superando la tolerancia de nuestros tejidos.
- Imagen Derecha: Estímulo repetitivo de baja intensidad mantenido en el tiempo (Línea roja) que de nuevo debido a lo prolongado del mismo termina acabando con la tolerancia de nuestros tejidos y lesionarnos.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE [EMAIL](#).

CAUSAS DE LAS LESIONES DEPORTIVAS

Por estos motivos tenemos lesiones graves en atletas jóvenes que le impiden desarrollar su carrera profesional de manera óptima.

Con las medidas que tenéis descritas a continuación se ha demostrado reducir de manera significativa las lesiones de rodilla (incluidos los casos de rotura de ligamento cruzado anterior) y tobillo.

¿CÓMO PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS?

El entrenamiento neuromuscular se enfoca en optimizar la calidad del movimiento y la función neuromuscular, más allá del simple aumento de la fuerza o la resistencia muscular, la cual no se deja de lado.

Consiste en usar una estrategia integral diseñada para mejorar parámetros como la coordinación, fuerza, equilibrio, estabilidad y control motor, con el objetivo de prevenir lesiones, especialmente en el ámbito deportivo.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE [EMAIL](#).

¿CÓMO PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS?

Los principales puntos sobre los que se sustenta el entrenamiento neuromuscular son:

- Ejercicios de fuerza muscular:

Ejercicios de fuerza centrados en patrones básicos de movimiento y específicos según las demandas de cada persona.

- Entrenamiento de propiocepción y equilibrio:

Actividades que desafían el equilibrio mientras se está en movimiento con componentes de factor externo que reproduzcan la realidad de su deporte.

- Ejercicios pliométricos:

Saltos y Rebotes: Ejercicios que incluyen saltos con doble apoyo, saltos unipodales y rebotes que ayudan a desarrollar fuerza explosiva y capacidad de absorción de impacto. No olvidar trabajar los distintos planos de movimiento (saltar hacia delante, a los lados y atrás).



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE [EMAIL](#).

¿CÓMO PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS?

- Entrenamiento de agilidad:

Cambios de Dirección Rápidos: Ejercicios que mejoran la capacidad de cambiar de dirección de manera rápida y controlada, como carreras en zigzag o esquemas de escalera.

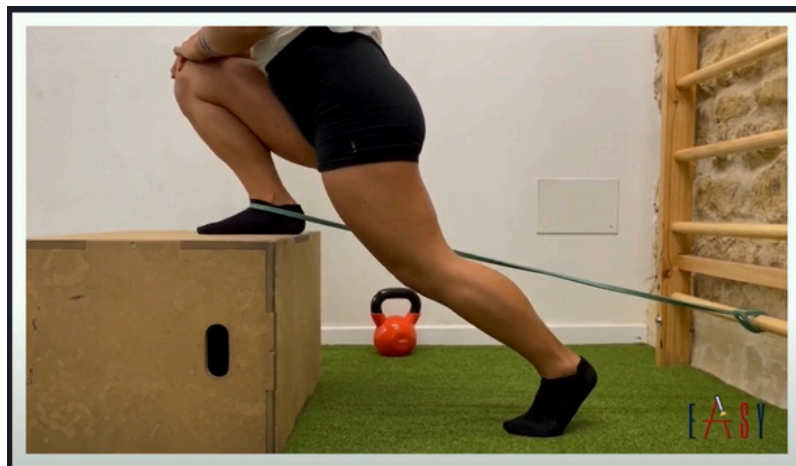
Coordinación y Velocidad: Actividades que combinan velocidad y precisión del movimiento, ayudando a desarrollar un control motor fino y una respuesta rápida.

- Estiramientos dinámicos, estáticos y trabajo de movilidad:

Incorporan tanto estiramientos activos como pasivos para mejorar la flexibilidad muscular y la movilidad articular.

- Entrenamiento de la técnica:

Corrección de la Mecánica del Movimiento: Supervisión y ajuste de la técnica de movimientos específicos del deporte para asegurar que se realicen correctamente y se minimice el riesgo de lesiones.



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE [EMAIL](#).

EJERCICIOS PARA PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS

EJEMPLO PRÁCTICO

Vamos a imaginarnos que tenemos que pautar una intervención que reúna todo lo hablado hasta ahora en un jugador de pádel, quedaría algo así:

Sesiones aisladas de ejercicios de movilidad y estiramientos dinámicos.

Entrenamiento de fuerza: Basado en patrones básicos de movimiento focalizando sobre todo miembro inferior de manera global y el miembro superior con especial énfasis en ejercicios de empuje tanto vertical como horizontal (press banca, press militar, flexiones).

Sin olvidar el core y la fuerza de tronco debido a los giros que tienen que resistir durante los partidos en golpes como la volea y la bandeja.

Propiocepción y Equilibrio: Actividades de ejercicios de equilibrio dinámico.



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE [EMAIL](#).

EJERCICIOS PARA PREVENIR LESIONES DEPORTIVAS

Incluir material del propio deporte como elaborar juegos donde se realicen con pala y bolas de pádel mejorará mucho la transferencia de lo trabajado a la pista.

Pliometría: Saltos y ejercicios de aterrizaje controlado en todos los planos de movimiento.

Agilidad y Coordinación: Ejercicios de cambios de dirección y velocidad, mucho trabajo de coordinación de pies en espacios reducidos.

Si se pueden incluir ejercicios de resistencia dentro de la propia sesión mejor aún.

ACCEDE AL VÍDEO DONDE PODRÁS ENCONTRAR TODA ESTÁ INFORMACIÓN CON APOYO AUDIOVISUAL



AQUÍ LO TIENES

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.