

PREVENCIÓN DE LESIONES DE ISQUIOTIBIALES

EASY



[@EASY_FISIOTERAPIA](https://www.instagram.com/easy_fisioterapia)



PREVENCIÓN DE LESIONES DE ISQUIOTIBIALES

Las lesiones de isquiotibiales son responsables de hasta el 24% de los casos en fútbol profesional según la UEFA, han mostrado un incremento anual del 4% desde 2001 (UEFA Injury Study, 2021).

Este dato nos plantea a los fisioterapeutas un problema real y creciente el cual debemos abordar.

*Acude a nuestro **post***

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

SPRINT Y LESIONES DE ISQUIOTIBIALES

El entrenamiento de sprint no solo mejora el rendimiento, sino que actúa como una herramienta preventiva y rehabilitadora según la evidencia científica (*Gómez-Piqueras y Alcaraz, 2024*).

Durante el sprint, los isquiotibiales, especialmente el bíceps femoral, trabajan a niveles máximos para desacelerar el movimiento de la pierna en la fase de swing terminal.

Este esfuerzo ha demostrado en estudios que genera una activación específica la cual alcanza incrementos de actividad de hasta un 67% en el bíceps femoral y un 37% en otros músculos como el semitendinoso.

Aunque esta activación es esencial, también convierte a los isquiotibiales en un punto crítico de riesgo para lesiones, especialmente cuando no se exponen adecuadamente a cargas de alta intensidad.



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

SPRINT Y LESIONES DE ISQUIOTIBIALES

FACTORES DE RIESGO EN LESIONES DE ISQUIOTIBIALES

- **Falta de exposición al sprint:** Los deportistas que no alcanzan regularmente el 90% de su máxima velocidad (MSS) tienen un mayor riesgo de lesión.
- **Técnica de carrera deficiente:** Una inclinación pélvica excesiva o patrones asimétricos pueden provocar elongaciones desiguales, aumentando la tensión en los isquiotibiales.
- **Fatiga neuromuscular:** La reducción en la capacidad de los músculos para soportar cargas excéntricas altas incrementa la probabilidad de fallo funcional.

PREVENCIÓN DE LESIONES DE ISQUIOTIBIALES A TRAVÉS DEL SPRINT

El entrenamiento de sprint progresivo y bien planificado puede actuar como una “vacuna” contra las lesiones de isquiotibiales.

Este concepto se basa en la "mithridatización," es decir, exponer gradualmente a los atletas a estímulos de alta intensidad para generar adaptaciones positivas (*Edouard et al. 2019*).

PREVENCIÓN DE LESIONES DE ISQUIOTIBIALES A TRAVÉS DEL SPRINT

BENEFICIOS DEL SPRINT EN LESIONES DE ISQUIOTIBIALES

Exponer a nuestro deportista/paciente de forma gradual a los gestos que tenga que realizar en su deporte siempre será beneficioso.

Los beneficios principales del sprint en estos casos son:

- **Activación específica:** Máxima activación muscular, especialmente en la fase de swing terminal.
- **Reparación y preparación:** Fortalecimiento tisular y mejora de la capacidad funcional mediante la exposición gradual a cargas altas.
- **Desarrollo de rigidez de pierna (Kleg):** Incremento en la eficiencia del almacenamiento y retorno de energía elástica, reduciendo la carga en las fibras musculares.

¿CÓMO INTEGRAR EL SPRINT EN LOS ENTRENAMIENTOS?

Un enfoque efectivo para incorporar el sprint en el entrenamiento debe incluir cargas progresivas, ejercicios multidireccionales y un monitoreo constante.

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

¿CÓMO INTEGRAR EL SPRINT EN LOS ENTRENAMIENTOS?

1. Modelo Multidireccional:

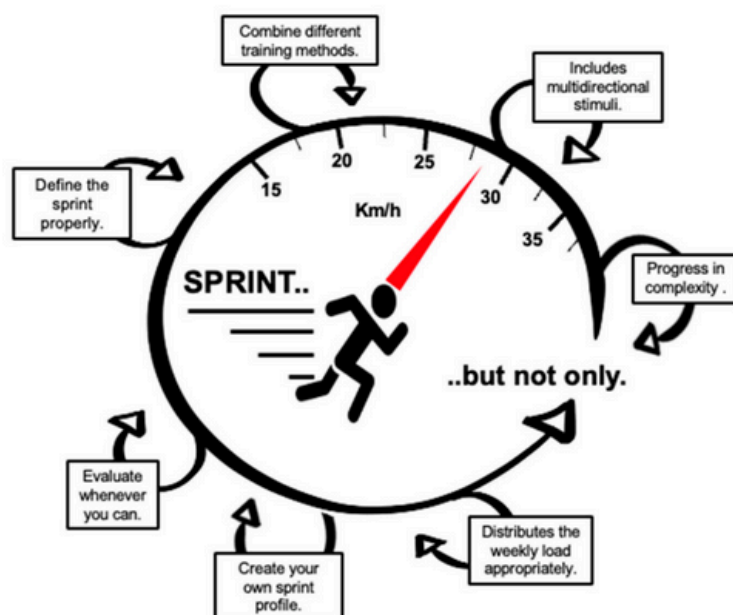
- Combinar aceleraciones, desaceleraciones, sprints curvilíneos y cambios de dirección para replicar las demandas del deporte.

2. Carga Semanal Progresiva:

- **Pretemporada:** Iniciar con sprints lineales controlados (20-30 m) al 70-90% MSS, aumentando gradualmente la intensidad y complejidad.
- **Durante la temporada:** Programar días de carga alta (MD-4 y MD-3), priorizando sprints lineales y curvilíneos, y reduciendo la intensidad en días cercanos al partido (MD-2 y MD-1).

3. Monitoreo y Evaluación:

- Usar dispositivos GPS para medir velocidades absolutas (>24 km/h) y relativas (>85% MSS), ajustando cargas según el perfil individual del jugador.



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

¿CÓMO INTEGRAR EL SPRINT EN LOS ENTRENAMIENTOS?

SPRINT ADAPTADO AL DEPORTE

Hay un par de aspectos sobre estos puntos anteriores en los que es interesante detenerse, se trata de la dirección en la que se ejecuta el sprint y el control exhaustivo de las cargas.

A menudo durante la rehabilitación o los entrenamientos **se tiende a correr solo hacia delante, en el mismo plano de movimiento, sin embargo, en los partidos rara vez se corre solo en línea recta.**

Además, tenemos que resaltar el control de cargas, es importante que llevemos un conteo de intensidad y fatiga en los entrenamientos con los que poder detectar días de más riesgo (por acumulación de cansancio) , días donde podamos exigirle más a la persona y una evolución de las marcas en relación a los objetivos propuestos.

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

¿CÓMO INTEGRAR EL SPRINT EN LOS ENTRENAMIENTOS?

EJEMPLO PRÁCTICO: Semana de Entrenamiento para un Futbolista Profesional

Lunes (MD+1): Evaluación de la fatiga mediante pruebas isométricas (e.g., Nordic Hamstring Test).

Miércoles (MD-4): Sprints lineales progresivos de 3x30 m al 80%, 90% y 100% MSS.

Jueves (MD-3): Sprints curvilíneos en ejercicios tácticos integrados.

Viernes (MD-2): Sprints de máxima velocidad (>90% MSS) con descansos largos.

Domingo (MD): Partido, monitoreando esfuerzos de alta intensidad con GPS.

Si no se cuenta con sistemas de medición tan sofisticados como los de GPS, no ocurre nada, nosotros estamos poniendo lo que sería un ejemplo perfecto que se puede aplicar en la élite de cualquier deporte.

No obstante, para la realidad clínica de un centro de fisioterapia tener acceso a estas herramientas se vuelve imposible.

Siguiendo aquellos parámetros que sí se puedan ejecutar, como la multidireccionalidad de los sprints, distribuir las cargas de forma coherente y monitorizar la fatiga con ejercicios excéntricos ya estarías haciendo un trabajo excelente muy por encima de la media.

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

CONCLUSIÓN

El entrenamiento de sprint no solo optimiza el rendimiento, sino que fortalece los isquiotibiales para soportar las exigencias reales del deporte. Incorporar sesiones de sprint planificadas y progresivas es clave para prevenir lesiones y garantizar que los deportistas estén preparados para competir al más alto nivel.

Si deseas profundizar en estrategias prácticas para integrar el sprint, explora nuestro canal de YouTube, donde encontrarás el vídeo sobre este tema.

Recuerda acceder al documento sobre lesiones musculares gratuito que os hemos preparado:

[Aprende el ABC para tratar lesiones musculares](#)



PINCHA EN LA IMAGEN O **AQUÍ** PARA ACCEDER AL VÍDEO DE ESTA SEMANA