

L'ESPATLLA DEL FUTBOLISTA, PROTAGONISTA A LES JORNADES MÈDIQUES DE LA RFEF



Ahir es van celebrar unes interessants jornades en les instal·lacions de la **Reial Federació Espanyola de Futbol** on es va parlar en profunditat de les lesions d'espatlla al jugador de futbol. Les ponències van córrer a càrrec dels metges de la **Mutualitat Catalana de Futbolistes**.

El **Dr. Juan Espino Navia**, president de la **Comissió Mèdica** de la **RFEF** va ser l'encarregat d'inaugurar aquestes jornades i presentar als ponents que van parlar sobre un tema tan important per un futbolista com és l'espatlla.

Els encarregats d'impartir aquestes ponències tan interessants van ser els doctors **Ramon Cugat, Pedro Álvarez, Eduard Alentorn i Jordi Ardevol**.

Durant la jornada es va explicar la importància que té l'espatlla en el mon

del futbol. Al llarg de la història, la lesió més freqüent apareix al voltant de les parts toves de l'espatlla, seguida de la fractura de clavícula.

En quan a mesos, una dada curiosa es que **octubre** sol ser el mes en el que més lesions es produeixen, això es degut a l'exigència de la pretemporada amb el començament del campionat. El punt més baix, a aquest tipus de lesió, es troba al **desembre** degut a l'aturada nadalenca.

LESIONS MÉS FREQUENTS A L'ESPATLLA:

- Luxació Glenhumeral.
- Luxació Acromioclavicular
- Fractura d'húmer
- Fractura de clavícula

Per poder evitar aquest tipus de lesions és important treballar la musculació d'aquesta articulació, a més a més de la estabilització de la mateixa. Una vegada que es produeix la lesió s'ha de tenir en compte que la recuperació tindrà uns temps per no crear micro trencaments que faran que la lesió mai es curi i finalment es faci crònica.