

# FUTBOL SALA, PATOLOGIES DE LESIONS

23 febrer, 2017



Com a punt de partida hem de parlar, si analitzen la realitat d'aquest esport en el que a lesions es refereix, de dos elements principals en el joc del futbol sala:

- Accions explosives amb canvis de direcció continus, en espais reduïts, el que suposa la successió de frenades i arrencades a diferents velocitats.
- Diferents superfícies utilitzades per a la pràctica del futbol sala amb diferents característiques en relació a fricció i absorció d'impactes – PVC, cautxú i fusta com a principals paviments empleats en instal·lacions cobertes).

La realitat d'aquest esport implica que el jugador jugui al llarg de la temporada en diferents paviments, una circumstància que incrementa el risc de patir una lesió.

Les diferències de fricció entre les diferents superfícies condiciona la incidència de les lesions a nivell articular (l·ligaments) , principalment degut a accions com inversió, eversió, rotació interna, rotació externa, ..., portades al límit del moviment de l'articulació produint-se la lesió.

Per altra banda, les diferències existents en l'absorció d'impactes també condicionen lesions per mecanismes de repetició (tendinitis, fascitis, periostitis).

En resum, els jugadors de futbol sala sotmeten el seu cos a una sèrie d'accions que, per la seva naturalesa, son lesives degut a que obliguen a diferents estructures de l'organisme a arribar al límit de les seves capacitats (elongacions

musculars ràpides i màximes, rotacions brusques de diferents articulacions, distensions lligamentoses properes a la lesió). A més a més, aquestes accions es produeixen en superfícies que contribueixen a que es produeixi la lesió. Per tant, en tenir en compte aquestes lesions per condicionar els entrenaments per fer un treball preventiu per evitar-les en la mesura del possible.

## **Lesions més habituals al futbol sala**

### **SOBRECÀRREGUES:**

Quan es realitza més treball muscular la conseqüència directa és la fatiga del múscul, el que pot portar el risc d'una lesió:

1º Grau Estirament i Contractura

2º Grau trencament fibril·lar

3º Grau trencament muscular

Són les més freqüents i solen tenir moltes recaigudes motiu pel qual són de màxima preocupació pel jugador i metges.

Algunes causes d'aquestes lesions poden venir provocades per:

- Alteracions morfològiques del peu.
- Peu buit, pla, etc
- Alteracions de la trepitjada.
- Marxa supinadora, pronadora,...
- Dismetries de MMII, Escoliosi, ...

### **LESIONS DE TURMELL:**

Les característiques de la pista i la pilota utilitzats en el futbol sala fan que la incidència de lesions de turmell en aquesta modalitat de futbol sigui lleugerament superior a la del futbol 11.

El futbol sala es juga amb una pista de 50 metres, el que fa

que el joc sigui més ràpid i agressiu. A més a més, la repetició d'esprints i frenades es produeixen sobre un terreny que ofereix major resistència que la gespa. Per altre banda, la pilota és més pesada que la del futbol 11 – entre 41 i 430 grams- i està plastificat, el que pot induir a més lesions per impacte directe i alguns problemes en el peu ocasionats pels cops.

L'esquinç de turmell és la lesió més freqüent en el futbol sala, entre el 35 i el 40 per cent de totes les lesions. Per prevenir-les, els metges recalquen la importància del calçat, un aspecte que no poden descuidar els nostres jugadors de futbol sala.

No serveix qualsevol sabatilla per jugar al futbol sala. Es necessita un calçat específic amb protecció de la part posterior del turmell i del tendó d'Aquil·les. També han de preservar-se la zona anterior del peu perquè no apareguin hematomes en els dits o en les ungles al colpejar la pilota ni capsulitis en les articulacions dels dits.

També són freqüents les lesions dermatològiques sobre tot si el peu no es protegeix adequadament. Per això, és necessari mantenir una bona higiene del peu, secant amb molta cura els espais interdigitals, utilitzant pols de talc. Aquesta es la forma d'impedir que apareguin les infeccions per fongs, com el "peu d'atleta" , una infecció superficial en la pell molt freqüent en gimnasos, piscines i dutxes públiques.