

# PLA DE PREVENCIÓ EN LESIONS DE GENOLL



La prevenció de les lesions és una eina clau per l'esportista ja que són aquestes la principal causa d'interrupció de la pràctica esportiva. És impossible eradicar del tot les lesions, formen part del risc de l'activitat física.

En cada tipus d'esports s'han d'estudiar els factors de risc de cadascun, en aquest cas podem utilitzar aquesta planificació de forma general però, el cas que us presentem, està més dirigida cap al futbol ja que és un esport que més lesions presenta en genolls, concretament el lligament creuat anterior (LCA) i els meniscos.

Si volem realitzar un pla personalitzat per evitar lesions és necessari una valoració funcional de l'atleta. Però, a nivell general serà necessària una valoració del tipus d'esport i la seva implicació en el sistema locomotor. Direm que per evitar lesions farà falta:

- **ESCALFAMENT:** preparar el múscul i els teixits per l'exercici d'acord amb el tipus d'esport que realitzarem després.
- **BONS ENTRENAMENTS:** Fer una bona preparació física als entrenaments. Si hi ha una bona relació entre entrenament, competició i compensacions (descansos), el nombre de lesions disminuirà.
- **CONTROL DE LES COMPENSASIONS:** S'ha de generar un bon control de les sessions de compensació, dels temps invertits en la competició i de la correcta hidratació i alimentació, ja que l'efecte fatiga sobre el control neuromuscular de l'esportista és un factor molt important en el mecanisme de lesió.
- **UTILITZAR MATERIAL ADEQUAT:** El material utilitzat hauria de ser el correcte, per exemple, els tacs de botes de futbol rodons i del material i l'alçada adequats pel tipus de superfície en la que s'utilitzaran.

La major part de les lesions en l'articulació del genoll es pateixen sense un contacte extern, és a dir, l'esportista pateix la lesió sol. Per exemple, estant la cama recolzada en l'aterratge d'un salt, en els canvis de direcció o desacceleració es pot produir una rotació externa de la tibia sobre el fèmur i un valg forçat de l'articulació (obertura interna). Això ens fa pensar que els desequilibris neuromusculars de l'extremitat són un factor de risc en la lesió. És molt important el treball de propiocepció per millorar el control neuromuscular a més a més d'un bon entrenament de força, pliomètric (salts, salts reactius, múltiples salts) i agilitat. Els programes de prevenció tracten de millorar la resposta muscular per contrarestar les forces actuen sobre l'articulació.

S'ha arribat a la conclusió de que existeix un moment especial pel començament de la prevenció que és la primera adolescència, abans de que es produeixin les alteracions mecàniques que exposaran a l'esportista a patir aquesta lesió. Aquest moment coincidiria amb l'etapa del primer any d'infantil 12 anys.

El programa de prevenció combinarà diferents aspectes com la força amb exercicis de caràcter excèntric i concèntric, entrenament pliomètric i d'agilitat per bona reacció en els aterratges després d'un salt, canvis de direcció, pivotatges, acceleracions i desacceleracions i finalment treball propioceptiu i d'equilibri, sense oblidar-nos del treball CORE que ens ajudarà a l'equilibri del nostre abdomen, lumbar i malucs.

Proposem que en les 3 sessions d'entrenament setmanal s'escollin tres exercicis de cada grup i s'aplicaran durant la sessió:

- 3 exercicis de força.
- 3 exercicis de pliometria i agilitat.
- 3 de propiocepció i equilibri.
- 3 de CORE.

Cada preparador escollirà el número de repeticions i sèries adequades segons el tipus de planificació o requeriment d'algun jugador en concret.

***XAVIER AYMA, Terapeuta i preparador físic***