

RECUPERAR-SE D'UNA LESIÓ, REQUEREIX DE LA RESPONSABILITAT DEL JUGADOR

21 desembre, 2017



Procés de Recuperació d'una Lesió

Posteriorment al diagnòstic d'una lesió s'inicia un període de recuperació per tornar a la pràctica esportiva. Depenent d'aquesta el període recuperació pot ser més o menys llarg, però sempre ens haurem de recuperar en el següent ordre: primer per poder fer vida normal, després per poder fer esport i finalment per poder competir.

Es per aquest motiu, que la recuperació de qualsevol lesió passa per un seguit de fases que descriurem a continuació en les quals intervenen diferents professionals de forma coordinada per ajudar al futbolista a tornar a la competició.

Tractament Mèdic

El Metge Traumatòleg és el professional que s'encarrega de la coordinació del equip multi-disciplinar i de supervisar el procés de la recuperació. És per tant qui deriva a altres professionals perquè rebin el tractament més idoni segons el moment de la lesió en la que es troben.

El metge junt amb infermers/es poden aplicar tractaments mèdics tals com Intervencions quirúrgiques, prescripció de medicines, realitzar infiltracions, immobilitzacions amb guix o fèrules, entre d'altres.

Rehabilitació

El Fisioterapeuta és el professional que porta a terme la fase

de Rehabilitació. Tal com diu el nom l'objectiu d'aquesta fase és el de retornar a l'estructura lesionada la seva "habilitat" per fer vida normal.

Per aquest motiu s'apliquen un ampli ventall de tècniques per recuperar la funció, reduint el dolor i inflamació, treballant la mobilitat de les articulacions, la força de la musculatura i/o l'habilitat per caminar. En aquesta fase es fa característic l'ús de la Teràpia Manual, l'Electroteràpia, hidroteràpia i exercicis terapèutics.

Una vegada recuperades les habilitats per fer les activitats de la vida diària ens podem plantejar posar-nos en forma per fer esport.

Readaptació

La Readaptació és la fase en que ens posem en forma. Posterior a la fase de Rehabilitació d'una lesió el jugador encara està lluny de la preparació física amb l'equip i de la competència. Per tant, ens em de posar en forma per fer esport.

El Readaptador és la persona encarregada de fer d'enllaç entre aquestes dues fases, que pot ser fisioterapeuta o preparador físic. Ambdós amb la formació requerida portaran a terme aquesta fase on es realitzen treballs en gimnàs, caminades en bosc/muntanya/platja, treball de la carrera, agilitat i treballs individual al Camp de Futbol. Tot amb l'objectiu de posar en forma el pacient i aproximar-lo a la pràctica esportiva.

Retorn al Futbol

Aquesta és la última fase del tractament que portaran a terme tan el preparador físic com l'Entrenador. L'objectiu principal d'aquesta fase és la reincorporació progressiva a l'equip assolint el rendiment físic dels companys/es i integrar-se de nou en el grup.

Al principi cal donar espai al jugador/a per pensar i moure's amb llibertat, sense pressions, i progressivament incrementar la intensitat del treball. És bo que a l'inici el jugador/a comenci escalfant amb el grup en totes les sessions i que faci els circuits físics amb el grup. Progressivament anar introduint-lo en tasques tàctiques i jocs reduïts on tingui espai inicialment, per anar augmentant la pressió sobre ell/a.

Depenent de la complexitat de la lesió es recomana haver realitzat un mínim d'entrenaments complets amb el grup on hagi realitzat totes les tasques igual que els companys abans de convocar el jugador/a per un partit:

- Lesions lleus: mínim de 3 entrenaments complets
- Lesions greus: mínim de 6 entrenaments complets

Un punt important d'aquesta fase són els partits. El fet d'entrar en convocatòria és un moment psicològic molt important pels jugadors perquè per ells significa davant de tothom que ja s'han recuperat, però no és així. La recuperació del nivell competitiu previ a la lesió s'assoleix amb la pròpia competència al llarg dels partits i, evidentment serà més o menys llarga depenent de la complexitat de la lesió que hagin patit. Per aquest motiu es recomana als entrenadors que la entrada en competició també ha de ser progressiva.

Els minuts finals en partits ja resolts són el moment ideal per l'entrada dels jugadors. Un exemple de temps d'entrada en varis partits de forma progressiva són: 5 min al primer partit, 10 min al segon, 15 min, 20 min, 30 min, 45 min.

Durant tot el període de recuperació s'han anat assolint les capacitats físiques per rendir al nivell de l'equip i encara que a nivell psicològic també es treballa, el fet de tornar a estar amb l'equip fa reviure sensacions que cal que siguin positives. Cal pensar que durant el temps fora de competència el jugador/a haurà estat desitjant retornar amb l'equip i sentir-se futbolista de nou. És per això que el factor

psicològic en aquesta fase serà de vital importància i és responsabilitat del preparador físic i sobretot del entrenador. No es tracta de donar un favoritisme al jugador/a sinó d'entendre'l. Acompanyar, donar confiança, empatitzar, saber i escoltar com se sent el jugador/a és clau per ajudar a completar la seva recuperació.

Maiol Martí Readaptador de la Mutualitat Catalana Futbolistes