

LES JUGADORES TENEN EL DOBLE DE COMMOCIONS CEREBRALS QUE ELS JUGADORS DE FUTBOL

18 abril, 2018



Una de les lesions més problemàtiques al futbol és la lesió al cap. És necessari tenir en compte dues coses: primer, amb una lesió al cap es pot patir una commoció cerebral que s'ha de tractar apropiadament i segon, si s'ha patit una commoció cerebral, és fonamental saber en quin moment és prudent tornar a l'activitat futbolística.

Les lesions de cap passen amb més freqüència durant els partits que no pas durant els entrenament, i són la segona lesió més comú després de les lesions de cama. Prop de la meitat de les lesions de cap són contusions. En els jugadors, la següent lesió més freqüent al cap és la laceració (talls a la pell), però en les jugadores de futbol és la commoció cerebral. La majoria dels estudis existents mostren que, comparades amb els jugadors, les jugadores pateixen el doble de commocions cerebrals.

També registren els símptomes més greus i les conseqüències menys favorables. No està clar si es tracta d'un diferencia real o d'una observació personal més estricta.

La commoció cerebral és la lesió que causa por, ja que pot ocasionar deficiències a llarg termini que afecten la memòria, la concentració, la organització i la capacitat de resoldre problemes, entre d'altres.

Què és realment una commoció cerebral? En terminis mèdics, una commoció cerebral és la pèrdua temporal de la funció normal del cervell com a conseqüència d'una lesió o la sobtada

aparició d'un problema passatger en les funcions neurològiques. En realitat, el seu diagnòstic pot resultar difícil. La situació pot complicar-se perquè amb freqüència la jugadora afectada no es conscient de la gravetat de la lesió.

És important recordar que, contrari al que comunament es pensa, la commoció cerebral no comporta necessàriament la pèrdua de consciència. La jugadora podrà estar desconcertada o no ser conscient de l'hora, la data o el lloc durant cert temps després de la lesió. Altres símptomes típics són dolors de cap, marejos, nàusees, inestabilitat o pèrdua de l'equilibri. Per exemple, dues jugadores xoquen els caps i després una s'inclina subjectant-se el cap, aliena al que succeeix al seu voltant.

No obstant, les senyals poden ser menys clares; per això, el més important és que quan una jugadora pateix una lesió al cap, tingui present que pot haver patit una commoció cerebral. És necessari assegurar-se que l'afectada estigui fora de perill. Vegem les recomanacions per evitar les lesions de cap.

Joc net

El F-MARC (Centre de Investigació i Avaluació Mèdica de la FIFA) ha observat com es produeixen les lesions de cap en el futbol. Entre les jugadores és més comú que passin xocs de cap, mentre que entre jugadors es produeixen més xocs de cap i colze. Partint d'aquests resultats, es modifiquen les Regles de Joc i per això en l'actualitat els àrbitres han sancionat els cops de colze amb targeta vermella, per tant, l'acatament del reglament i el joc net són vitals per protegir-se i protegir a altres de lesions de cap.

Altres causes menys comuns són els xocs de cap amb el terra o amb altres superfícies com peus, genolls, pals u objectes durs prop de la línia de banda. Les porteries estan exposades a un risc molt particular quan frenen les escomeses de les atacants adversàries o quan maniobren prop dels pals de porteries.

Si bé és una preocupació comú entre els pares, el cop de cap intencionat comporta molts pocs riscos; les commoció cerebrals solen ocórrer si la pilota xoca amb una jugadora que no està preparada per rebre-la.

S'ha demostrat que ni els protectors ni els cascos són efectius en el cas de la commoció cerebral. Tampoc programes preventius com "11+" poden evitar aquesta lesió. Per aquesta raó, les lesions de cap es continuaran presentant, principalment en partits i en disputes aèries de la pilota. No obstant, es pot fer molt per prevenir les greus conseqüències de les lesions de cap. Com s'ha mencionat, és important que qui estigui al càrrec de la salut de les jugadores sàpiga dues coses: reconèixer una commoció cerebral i saber en quin moment una jugadora que ha estat víctima d'aquesta lesió pot tornar al terreny de joc. En cas de dubte, s'ha de suspendre les activitats esportives d'aquesta jugadora. Quan xoqui amb el cap contra qualsevol objecte, és important que pensi que pot haver-hi una lesió amb la obligació d'observar signes que així ens ho confirmin. Com a jugadora, pot sentir malestar però creu que pot seguir jugant. Aquesta no és una bona idea, ja que aquesta decisió pot causar lesions majors. Si bé existeixen moltes recomanacions en quan al moment de permetre que la jugadora regressi al camp, el més prudent és mantenir-la apartada fins que un metge autoritzi el seu retorn.

La majoria dels entrenadors i jugadores no tenen la capacitat de decisió al respecte: el millor, en cas de dubte, és que no torni a jugar fins que sigui observada. Un grup d'experts en l'àrea del desenvolupament FIFA, una petita llista de revisió mèdica que ajudarà a l'entrenador o al metge a definir si alguna de les jugadores ha patit una lesió. El "SCAT de butxaca" compta símptomes típics, algunes preguntes i una prova d'equilibri que ajuden al diagnòstic de commoció cerebral. Si s'observa algun d'aquests símptomes, la jugadora pot haver patit aquesta lesió. Per seguretat, és recomanable aplicar aquest test sempre que es presenti una lesió al cap.



El retorn al joc

Una de les decisions més difícils per un metge de l'equip és definir en quin moment una jugadora pot tornar a jugar. La recuperació és un aspecte molt personal; pot descansar alguns minuts, varius mesos, o fins i tot més temps i pot afectar tots els aspectes de la vida quotidiana. Algunes investigacions assenyalen que les dones requereixen més temps que els homes per recuperar-se d'una lesió al cap.

Per regla general, la majoria d'aquestes lesions es curen per si soles en el transcurs de varius dies. Durant aquest temps han d'evitar-se activitats que requereixen concentració o atenció. Quan hagin desaparegut els símptomes, podrà integrar-se poc a poc a la seva activitat normal de joc: primer exercicis suaus, rutines pròpies del futbol, exercicis sense contacte, després amb contacte i finalment reintegrament total a l'esport. Si en el transcurs d'aquest procés es presenten símptomes novament, s'haurà de suspendre i tornar de nou a la fase prèvia. Si no es presenta cap símptoma, aquest procés gradual d'integració li permetrà retornar la seva pràctica esportiva més o menys en una setmana.

Tornar més ràpidament només serà prudent en casos excepcionals. Jugadores adultes de l'àmbit professional, sota la supervisió d'experts i mai a jugadores menors de 18 anys. En resum, cap jugadora haurà de tornar a l'esport si persisteix algun dels símptomes i només podrà fer-lo després d'un període de repòs total i amb la desaparició de tots els símptomes.

Centre de Investigació i Avaluació Mèdica de la FIFA