

# FACTORS CLAUSS PER PREVENIR LESIONS ESPORTIVES



Una de les causes que provoca la retirada de molts esportistes del futbol són les lesions repetides, que terminen esgotant i desesperant al jugador fins al punt que decideix deixar de practicar el seu esport preferit per culpa de les lesions. Per això, hem de tenir present una sèrie de factors que ens ajudarà a evitar lesions inoportunes i ens permetrà gaudir del nostre esport favorit sense ensurts.

Una bona preparació física, una bona tècnica i una bona elasticitat dels nostres músculs són alguns elements essencials a l'hora de fer esport. Com diu el nostre metge de la Mutualitat Catalana de Futbolistes, Dr. Ramon Cugat: ***“Cal estar en forma per fer esport, i no fer esport per estar en forma”***.

## Preparació física:

És bàsic tenir una bona capacitat cardíoc-respiratòria com a muscular ja que si falla una de les dues la pràctica esportiva es veurà compromesa. És molt important plantejar-se objectius i assegurar-nos una òptima i adequada condició física per la pràctica del nostre esport favorit, en el nostre cas el futbol.

## Equilibri mecànic:

L'equilibri mecànic és el correcte estat de tots els elements biomecànics que intervenen en el gest esportiu. Han de tenir una bona coordinació entre ells i una adequada adaptació entre la força resistència i la capacitat elàstica dels teixits que intervenen.

## Estirament:

La capacitat d'estirament dels músculs marca la condició de mobilitat d'una

articulació, és a dir, la seva capacitat de moviment en diferents condicions. Un múscul estàtic, estarà més capacitat per realitzar força i resistir càrregues i forces que potencien la possibilitat de lesions, per això el treball específic d'estiraments, especialment dels músculs que tendeixen per la seva estructura a l'escurçament, és un dels factors principals a tenir en compte.

### **Escalfament:**

Un bon estat previ de les articulacions i músculs abans de la pràctica esportiva és clau per evitar lesions. Tindrem els músculs amb una major aportació de sang, unes pulsacions i funcionament cardíoc-vascular adaptat a l'activitat esportiva que iniciem, i a més a més, és una eina bàsica pel nostre estat mental i concentració dirigida a aquesta activitat com és el futbol.

Treball de propiocepció:

La propiocepció és la capacitat que té el nostre cos per apartar-se i relacionar-se amb el seu entorn, aquest tipus d'exercicis aporten al nostre organisme gran quantitat d'estímuls perquè sigui capaç de reaccionar a diferents eventualitat de la pràctica esportiva ja sigui pel propi esport i el terreny on el practiquem.

### **Descans entre esforços:**

Una de les causes més comuns dels processos de lesions és la falta de descans adequat que a més a més de poder facilitar el sobre entrenament pot portar a una fatiga tal que comprometi la capacitat de resistència dels teixits.

### **Hidratació i alimentació:**

Tant la bona alimentació com una bona hidratació són fonamentals per la pràctica esportiva. El nostre rendiment dependrà d'aquests dos factors, que farà que el nostre organisme estigui o no en un estat òptim.

### **Relaxació post esportiva:**

Els nostre cos necessita recuperació després dels esforços. Serà essencial

el descans per la pròxima competició o entrenament. Si no ho fem així, els nostres músculs i articulacions estaran en un estat d'esgotament, amb una sèrie de substàncies no eliminades, que poden crear adherències entre els envans musculars i alteracions mecàniques.

### **Equilibri psico-emocional:**

Tots ens donem compte de la importància de centrar-nos en el que estem fent. En l'esport és bàsic, ja que realitzar una activitat que requereix una gran coordinació i força sense un adequat estat psico-emocional, és un factor determinant de moltes lesions, a més del resultat final de la competició.

### **Cures amb un bon fisioterapeuta:**

Un bon fisioterapeuta pot ser el nostre millor aliat pel nostre esport, no només quan tenim una lesió, si no com un bon conseller que ens donarà molta informació per evitar aquestes lesions.