

¿QUAN ES LESIONA UN JUGADOR PROFESSIONAL?

9 juliol, 2021

Un equip professional de futbol amb una plantilla de 25 jugadors pateix de mitjana 50 lesions durant una temporada, la qual cosa significa que cada jugador pot tenir dues lesions anuals. La disponibilitat dels futbolistes per poder entrenar i competir és un dels grans objectius de la preparació. La pèrdua econòmica i esportiva de les lesions poden suposar un balanç pitjor del previst o la pèrdua d'un partit o títol.

Malgrat les accions que els clubs realitzen per prevenir l'aparició de les lesions i per accelerar la tornada al terreny de joc dels esportistes, el risc de lesió en el futbol és alt. Una recent publicació ha revisat les investigacions que s'han realitzat per quantificar la incidència de lesions en el futbol professional. Les conclusions es basen en la revisió de 44 articles d'investigació que deuen complir els següents criteris.:

- Les lesions havien d'estar definides en funció del temps perdut pels jugadors.
- Els participants havien de ser jugadors professionals.
- Els treballs havien d'estar publicats en anglès en una revista amb un sistema de revisió per pares i ser anteriors al març del 2018.

- Els resultats havien de proporcionar les taxes de lesió o prevalença entre els jugadors implicats. Es van utilitzar les següents bases de dades: PubMed, Scopus, Excerpta Medica Database (EMBASE), Allied and Complementary Medicine Database (AMED), Google Scholar i la Cochrane Library.

Els resultats de la revisió suggereixen algunes conclusions molt destacades:

- La taxa de lesions en el futbol professional és de 8,1 lesions/1000 hores d'exposició. La incidència de lesions en els partits (36 lesions/1000 hores d'exposició) és quasi 10 vegades superior que la incidència de lesions en l'entrenament (3,7 lesions/1000 hores d'exposició).

- Les extremitats inferiors tenen la taxa de lesions més alta (6,8 lesions/1000 hores d'exposició) en comparació amb altres regions corporals. El tronc és la segona regió que pateix més lesions (0,4 lesions/1000 hores d'exposició), les extremitats superiors són la tercera zona que més lesions pateix (0,3 lesions/1000 hores d'exposició) i el cap i el coll tenen la incidència més baixa de lesió (0,2 lesions/1000 hores d'exposició).

- En relació amb les lesions de les extremitats inferiors, les regions més afectades són, de més a menys importància: cuixa (1,8 lesions/1000 hores d'exposició), genoll (1,2 lesions/1000 hores d'exposició), turmell (1,1/1000 hores d'exposició), maluc/engonal (0,9 lesions/1000 hores d'exposició), part inferior de la cama/ tendó d'Aquil·les (0,8 lesions/1000 hores d'exposició), i peu/dits (0,4 lesions/1000 hores d'exposició).

- El tipus de lesió més habitual són les que afecten el múscul/tendó (4,6 lesions/1000 hores d'exposició), seguides per les contusions (1,4 lesions/1000 hores d'exposició), altres lesions no definides (0,6 lesions/1000 hores d'exposició), articulacions i lligaments (0,4 lesions/1000 hores d'exposició), fractures i estrès dels ossos (0,2 lesions/1000 hores d'exposició), laceracions i lesions de la pell (0,05 lesions/1000 hores d'exposició), i lesions del sistema nerviós central/perifèric (0,04 lesions/1000 hores

d'exposició).

- Les lesions que provoquen una pèrdua d'1-3 dies són les més comunes (3,1 lesions/1000 hores d'exposició), seguides per les moderades (8-28 dies, 2,0 lesions/1000 hores d'exposició), les menors (4-7 dies, 1,7 lesions/1000 hores d'exposició), i les severes (més de 28 dies, 0,8 lesions/1000 hores d'exposició).

- La incidència de lesions en les 5 principals lligues europees (Premier League anglesa, Seria A italiana, Bundesliga alemanya, Ligue 1 francesa i la lliga espanyola) no és diferent d'altres lligues professionals d'altres països (7,6 vs. 6,8 lesions/1000 hores d'exposició, respectivament). La incidència mitjana de les lesions en l'entrenament i la competició són en ordre descendent: partits de les 5 lligues principals: 35,5 partits d'altres lligues professionals: 31,9; entrenaments d'altres lligues professionals; 3,9 i entrenaments de les 5 lligues principals; 3,6.

- La incidència de noves lesions és major que la lesió recurrent (7,0 i 1,3 lesions/1000 hores d'exposició, respectivament).

- La incidència de lesions en tornejos internacionals amb les seleccions és major que la produïda en competicions nacionals (9,8 vs 7,5 lesions/1000 hores d'exposició). De forma més detallada, la incidència de lesions es la següent: partits internacionals (41,1 lesions/1000 hores d'exposició), partits nacionals (32,3 lesions/1000 hores d'exposició), entrenaments nacionals (3,8 lesions/1000 hores d'exposició), i entrenaments internacionals (3,5 lesions/1000 hores d'exposició).

CARLOS LAGO PEÑAS

BARÇA

INNOVATION HUB