

LES LESIONS MÉS COMUNES EN ESPORTS D'EQUIP

27 gener, 2022

BARÇA INNOVATION HUB

Per regla general, les lesions en el futbol són agudes o acumulatives. Les lesions agudes són 'traumàtiques, per exemple, com a resultat d'una caiguda, un cop o una col·lisió entre jugadors. Les lesions acumulatives són aquelles en les que l'estrès repetitiu sobre un múscul, articulació o teixit

connectiu provoca un empitjorament progressiu dels dolors, les molèsties i el deteriorament físic. Saber com i perquè passen és el primer pas per prevenir les lesions en el futbol. Repassem les lesions més comunes com les de genoll, turmell i isqui tibials.

Lesions de genoll

Les lesions de genoll són les més comunes en el futbol perquè aquest és un esport que, a més d'involucrar puntades, també requereix que els jugadors es detinguin i canviïn de direcció ràpidament. Aquests moviments espontanis explosius exerceixen una gran tensió rotacional tant en els genolls com en els lligaments que les sostenen. Quan la tensió és major que la limitació d'un lligament, pot causar un esquinç en l'articulació del genoll.

Específicament, la lesió del genoll més comú és LCA (lligament creuat anterior). És el lligament que li brinda major estabilitat al genoll. Un canvi de moviment brusc, accelerar o desaccelerar molt ràpidament, pot causar un esquinçament en el lligament. Els moviments que són prou bruscos per general un esquinçament del lligament, després poden derivar en inflor i falta d'estabilitat. La millor manera de tractar un LCA és amb repòs i col·locant gel a la zona. És important que l'esquinçament estigui completament recuperat abans de tornar a jugar. Un esquinçament de major magnitud pot requerir cirurgia, mesos de repòs i fisioteràpia per la seva recuperació total.

Esquinç de turmell

L'esquinçament de turmell també és una de les lesions més freqüents en jugadors de futbol masculins. Hi ha diferents tipus d'esquinçaments, però generalment són causats per una frenada o canvi de direcció brusca que fa que el turmell es dobli, o per una puntada a la pilota amb l'empenya. Un esquinçament de turmell medial (dintre del turmell) pot passar quan els dits del peu estan estesos cap a fora, i el peu està en flexió plantar.

Pel tractament d'un esquinç de turmell podem seguir el mètode R.I.C.E: repòs, gel, compressió i elevació (per les seves

sigles en anglès). S'ha de tenir en compte que si el turmell no s'ha recuperat completament, està més exposat a una nova lesió per esquinçament. Per aquest motiu, s'ha de fer un seguiment detallat quan es vol a jugar després d'un esquinçament de turmell.

Lesions isqui tibials

Les distensions d'isqui tibials són molt comuns en el futbol. Involucren als tres músculs posteriors de la cuixa i pot general des d'una simple distensió a un trencament total. Els moviments que es realitzen en futbol en córrer, fer esprints i detenir-se poden ocasionar lesions d'isqui tibials.

Si bé la distensió d'isqui tibial pot ser molt dolorosa, generalment la recuperació no passa pel tractament quirúrgic. Aquí també podem utilitzar el mètode R.I.C.E. (repòs, gel, compressió i elevació) per tractar la lesió. En el tractament es pot emprar complements com AINE, muletes i fisioteràpia. De totes maneres, el metge esportiu i la fisioteràpia juguen un paper crucial en la rehabilitació exitosa d'una lesió d'isqui tibial.

Si bé tractar les lesions és molt important, s'ha de dedicar temps i esforç en preveure-les. Per exemple, si les condicions físiques són les adequades, es poden reduir les lesions. Un bon estirament, un bon pre escalfament i un bon refredament són les claus. Per reduir les lesions també s'han de considerar altres factors externs com:

- El bon manteniment del camp de joc.
- L'ús d'equip de protecció adequat i
- Les col·lisions entre jugadores després del gol.