

LES LESIONS MÉS COMUNES EN EL FUTBOL FEMENÍ

3 març, 2022

Les lesions al futbol femení tenen una incidència molt particular. Sobretot en el que respecta al temut Lligament Creuat Anterior (LCA). Les xifres dels estudis fets a la Mutualitat de Futbolistes a Catalunya, en comparatives entre el futbol masculí i femení, ho deixen clar. Proporcionalment, les noies pateixen tres vegades més aquesta lesió respecte als

nois.

Repassem les lesions més comunes que es donen al futbol femení:

Esquinços de turmell: la lesió més comuna entre les jugadores:

La passada, la carrera, l'acceleració, el joc de peus... Els membres inferiors són lògicament els més afectats en el futbol, perquè són els més utilitzats. Els esquinços de turmell és la lesió més comuna que pateixen les futbolistes, i la que més temps fa perdre durant un partit.

Si el terreny de joc és inestable o presenta desnivells, els riscos es multipliquen òbviament. Però els esquinços també solen produir-se després d'un salt o una entrada. És interessant observar que, en el futbol femení, el placatge causa lesions tant a la placada com al que ho fa, mentre que és més probable que la lesió es produeixi en la jugadora placada.

S'ha vist que les dones, que generalment tenen una major laxitud i flexibilitat dels lligaments, pateixen aquesta lesió també amb més freqüència que els homes.

Hem de recordar que un esquinç mal tractat comporta un alt risc de recidiva. Una rehabilitació adequada pot evitar aquest inconvenient, així com l'auto educació basada en postures d'equilibri sobre la cama en particular. A més, l'ús de turmelleres semirígides u ortesis amb neumàtic és especialment eficaç per prevenir un nou esquinç.

Trencament del LCA: una de les lesions més recurrents en el futbol femení:

Les lesions de genoll són entre 3 i 4 més freqüents en jugadores de l'FCF, i més concretament les lesions del lligament creuat anterior (LCA). El placatge és responsable en el 50% dels casos, però l'absència de contacte no evita el trencament: aturades brusques, salts i rotacions, moviments en fals... Totes aquestes situacions amenacen els genolls. S'investiga regularment per identificar millor les causes i saber com prevenir-les mitjançant programes adaptats.

Les dones tenen predisposicions anatòmiques que expliquen la seva vulnerabilitat a aquest fenomen de lesions. La seva

pelvis més ampla i la seva osca intercondílies més estreta generarien una angulació i una distribució de forces en el genoll diferents de la dels homes.

El lligament plàstia és l'operació per reparar el lligament creuat. Sense cirurgia, tornar a practicar un esport d'alt impacte com el futbol serà molt arriscat.

Commoció cerebral: un risc tan alt com en els jugadores

Segon els estudis realitzats, és sorprenent observar que les commocions cerebrals són tan freqüents en el futbol femení com en el masculí. Les commocions cerebrals es produeixen quant el cervell és sacsejat o colpejat contra el crani.

En el terreny de joc, això pot passar en una col·lisió entre dos futbolistes, o una caiguda, per exemple. Es tracta de lesions cerebrals greus que poden tenir conseqüències a llarg termini. Per tant, és una de les lesions en el futbol femení que realment s'ha de vigilar.

El volum del crani en les dones és menor que en els homes, i els músculs del coll i les espatlles solen estar menys tonificats. És necessari que la jugadora sigui conscient del risc i romangui atenta als seus moviments i col·locacions, especialment quan li donen amb el cap a la pilota o salta per atrapar la pilota. S'han d'aprendre bons reflexos, com ficar la barbata o doblegar el coll en cas de caiguda per protegir-se de la fuetada cervical. També existeix la possibilitat de portar un protector al cap per a major seguretat, que redueix el risc de traumatisme cranial en un 84%.

Esquinçaments del quàdriceps i dels isquiotibials

Els esquinçaments d'isquiotibials i quàdriceps es produeixen sobretot quan el jugador rellisca amb la pilota o xoca amb altre jugador des de sota. Un esquinç es produeix quan les fibres musculars es danyen i es trenquen, provocant un dolor i una inflor sobtada, o una forta contracció del múscle.

Si l'esquinçament muscular és molt pronunciat, el múscul pot trencar-se i ser molt dolorós. Abans de jugar, és essencial que les futbolistes escalfin per preparar els seus músculs per a l'acció. Després d'un partit, els estiraments i el descans

són essencials per evitar que aquests músculs s'esquincin i perquè es recuperin adequadament.

Beure bé i portar una dieta adequada també mantindrà la qualitat de les fibres musculars. A més, per enfortir-les, es poden treballar exercicis específics, com l'equilibri sobre una cama o els esquats i les estocades, per exemple.

Fractures per fatiga: una predisposició entre les dones esportistes

L'esport és fonamental per la salut, independentment de l'edat. Però, si se supera un llindar d'activitat, el risc de fractura per fatiga augmenta considerablement, sobretot a partir dels vint anys. Les dones són més propenses a patir aquesta lesió, i són principalment els membres inferiors els que es veuen afectats (tíbia, metatarsos, pelvis, fèmur).

Hi ha moltes causes, però aquí us posem alguns exemples:

- Trastorn metabòlic, el sobre entrenament o la falta de formació adequada.
- La falta de capacitat de resistència, un canvi sobtat de nivell (canvi de club o categoria), una dieta mal pensada, una recuperació massa ràpida després d'una lesió que no s'ha curat correctament.
- Raons hormonals (estat postpart, període de lactància, meitat o final del cicle menstrual).

Així doncs, a més del tractament mèdic o fins i tot quirúrgic destinat a curar la fractura per fatiga en el futbol femení, serà necessari el repòs i l'aplicació d'una estratègia nutricional i hormonal adequada per evitar una recaiguda.

L'entusiasme que rodeja la pràctica d'un esport d'equip no ha de fer oblidar-nos els riscos que comporta. Una jugadora ben informada i amb suport tècnic-físic patirà menys lesions i tindrà més possibilitat de continuar progressant. Tocar la pilota també significa ser conscient de les lesions en el futbol femení. Amb la formació adequada i l'equip correcte, tant en el que respecta a la roba com a l'estat del camp, guanyaràs en confiança i seguretat. I és vital recordar que la pràctica del futbol, com qualsevol altre esport, té enormes beneficis per la salut.