

# L'ESPORTISTA VETERÀ S'ARRISCA A PATIR MÉS LESIONS



Cada setmana milers de futbolistes veterans juguen partits maten el cuquet jugant nombrosos partits a tota Catalunya. De fet, la majoria dels clubs tenen els seus equips de veterans. De fet, l'esport és beneficiós per la salut, però si es practica en la seva justa mesura. A partir de certa edat pot resultar perjudicial per excés o per defecte. Les consultes de traumatologia atenen cada vegada més lesions d'esportistes veterans als quals aquesta activitat passa factura en forma de lesions musculars i articulars. Els especialistes adverteixen contra el que consideren el pacient més 'perillós': el que arriba a l'edat adulta, alguns d'ells sense haver jugat mai federat a cap equip.

Alguns aficionats s'exerciten tres o quatre hores diàries, més que fins i tot alguns jugadors amateurs o professionals. El seu desconeixement respecte a certs hàbits preventius, com l'escalfament previ, i la menor capacitat del seu organisme per adaptar-se a l'exercici intens es tradueix en una major freqüència de danys.

Un exemple típic és el dels aficionats al futbol sala, un esport de contacte que matxaca molts genolls i turmells. Molts atletes ocasionals s'arrisquen excessivament, són molt competitius. Haurien de començar a poc a poc, a aprendre certes normes de protecció o prendre's la pràctica esportiva com una cosa divertida, i no com si fos un mitjà per continuar-se guanyant la vida. Per reduir lesions, els esportistes haurien de combinar distintes disciplines.

Abandonar bruscament l'esport si aquest s'està practicant a escala professional durant anys és igual de nociu. Per exemple, a molts esportistes els hi costa adaptar-se d'altres disciplines quan han destacat en les seves. Per això es considera obligatori mantenir cert nivell d'activitat en aquests casos.

Trencar el ritme sobtadament no només repercuteix en un cridaner augment de pes, sinó que afavoreix la pèrdua de massa muscular i el deteriorament de les articulacions. La radiografia d'un futbolista professional sembla la d'una persona de 70 anys. A això s'uneix el fet que molts atletes, ara veterans, van patir en el seu moment traumatismes severos o es van sotmetre a intervencions quirúrgiques amb tècniques més agressives que les actuals.

### **Manteniment**

Malgrat del desgast, aquestes estructures de l'aparell locomotor poden mantenir la seva funció si se continua exercitant. És important reorientar l'activitat esportiva amb la finalitat de preservar el to muscular i les articulacions. Els substituïts més recomanables per evitar que l'atleta d'alt rendiment pugui pagar a la seva maduresa la sobrecàrrega física dels seus anys daurats són anar en bicicleta, nedar, esports de raqueta i golf (activitat a la qual se sumen molts futbolistes retirats. L'ideal es fer una mica de tot i intercalar l'esport en equip amb el gimnàs.