

LA IMPORTÀNCIA DE LA FISIOTERÀPIA EN EL FUTBOL

10 novembre, 2023



La fisioteràpia és el conjunt de tècniques, associades principalment al moviment, que s'utilitzen per a la rehabilitació o teràpia de persones amb lesions, disfuncions, o pèrdues causades per un traumatisme, degeneració, etc. És fonamental el paper que exerceix en l'actualitat, no només en l'esportista, sinó en qualsevol persona amb una lesió o disfunció corporal.

En aquest cas, la fisioteràpia esportiva compleix un paper bàsic per la rehabilitació dels futbolistes, però aquesta només és la part més coneguda de les funcions que aquesta ha d'oferir. A més d'això, la fisioteràpia, i per tant el fisioterapeuta (juntament amb el preparador físic i cos tècnic), ha de treballar per evitar possibles lesions, i actuar d'educador sobre hàbits higiènics i saludables pel futbolista.

La rehabilitació de lesions

Aquesta part de la fisioteràpia, en aquest cas de la fisioteràpia esportiva, és la més famosa i reconeguda per tot el món. En aquesta part, es tracten les lesions dels teixits que el futbolista ha patit durant un partit, un entrenament, o durant el seu dia a dia.

Per això, s'utilitzen diferents tècniques de fisioteràpia com el massatge de descàrrega, punció seca, diferents aparells per proporcionar calor o electricitat, etc. Es tracta, bàsicament, de recuperar i rehabilitar completament el o els teixits lesionats, i intentar fer-ho en el mínim període de temps necessari.

A més a més, durant el partit, el paper del fisioterapeuta esportiu en un equip de futbol és atendre el jugador quan aquest té un contratemps durant el joc. Per això, s'haurà de saltar al terreny de joc si així ho requereix la situació i atendre'ls una vegada han estat substituïts per un company.

És molt important en aquestes situacions mantenir la integritat del futbolista, i evitar certs moviments o posicions que posin en perill la part lesionada del jugador, com per exemple, és important no donar suport una cama després d'una lesió de genoll i turmell.

Evitar possibles lesions

Una de les funcions més rellevants del fisioterapeuta en l'equip de futbol és el seguiment de tots els jugadors, però especialment en aquells que acudeixen a ell per alguna molèstia o malaltia. A més del seu tractament, s'haurà de preparar unes tasques o una càrrega específica per cada jugador que així ho necessiti.

És tasca també del fisioterapeuta, juntament amb el preparador físic, decidir si el jugador que ve amb molèstia o afecció continuarà entrenant amb normalitat, o haurà d'esperar uns dies, en els que treballarà amb ambdós per la seva posada a punt, i sobretot per tornar al següent entrenament o partit amb les menors possibilitats de lesió.

Aquesta part és especialment rellevant en jugadors que han tingut lesions de llarga durada, en el cas que senti una molèstia en la zona de la seva lesió, ja que és de vital

importància evitar una recidiva o recaiguda durant el seu procés de recuperació.

Educar al futbolista sobre els seus hàbits

En aquesta part, es tractarà d'aconsellar al jugador sobre que és el millor per ell a cada moment de l'exercici: abans, durant i després; i no només el què, sinó també el perquè. No ens n'hi ha prou amb aconsellar-li una rutina o exercici específic, tindrà molt més efecte si entén per què està treballant d'aquesta manera, i perquè posem aquest objectiu.

Això ajudarà al fet que la pròxima vegada que tingui aquest problema o altre similar, el jugador sàpiga de primera mà que ha de fer i perquè, evitant conductes errònies i possiblement perjudicials per a si mateix.

Sacrificis per convertir-se en futbolista professional

L'objectiu de molts dels jugadors és arribar a ser professional algun dia, i poder arribar a guanyar-se la vida amb el futbol. Per això, no només s'ha de tenir talent, jugar en el millor equip de la ciutat, en la millora categoria de la teva edat, o en la selecció de la teva comunitat o país; a més, s'ha d'aprendre a cuidar el cos.

Són per això tan importants els hàbits: un esportista professional necessita moltíssimes hores de dedicació, d'entrenament, una bona dieta... Però també necessita un bon descans, en quantitat i de qualitat, certes rutines per al dia a dia, i no despistar-se del seu objectiu principal: intentar ser professional, ha de treballar per això cada dia.