

LESIONS ALS DITS DELS PORTERS

21 agost, 2024



Per un porter, les seves mans són bàsiques i en elles es forgen moltes victòries importants pels equips. Però bloquejar, colpejar, desviar i atrapar una pilota exposen als porters a una gran quantitat de lesions a les mans que són doloroses i paralitzants. Un porter ha de fer tot el possible per a protegir les lesions a les seves mans.

Lesions del porter

Una lesió a la mà d'un porter pot ser de molts tipus i ubicacions; després de tot, les mans estan compostes per molts ossos junts amb els lligaments, tendons i músculs. La majoria d'aquestes lesions es produeixen als dits, les ninetes i també als avantbraços.

Les lesions poden aparèixer de diverses formes, depenent de com el porter atrapa o toca la pilota, com es mou la pilota a l'aire i la tècnica o el nivell de protecció que té el porter. Tingues en compte també que els porters estan exposats de forma rutinària a altres situacions que també poden provocar lesions. Això inclou capbussar-se per una pilota (colpejar els dits contra el pal de la porteria), o si un oponent

accidentalment et trepitja la mà (mentre et llances a terra per la pilota).

- Contusions.
- Lesions de lligaments
- Lesions de tendinitis.
- Lesions a les articulacions (esquinços).
- Músculs tirats (distensions).
- Ossos trencats(fractures.
- Dislocacions.
- Dit híper estes.

Els símptomes més comuns inclouen:

- Dolor.
- Calor localitzada.
- Decoloració (a causa de hemorràgia interna)
- Inflor.
- Enrogiment.
- Rigidesa.
- Disminució del rang de moviment (ROM).
- Articulacions/dígits bloquejats (no es pot moure el dit).
- Deformatat i desplaçament (vist en ossos trencats/fracturats).

A més de l'adrenalina que s'activa durant els moments de tensió, les lesions en les mans es noten immediatament. Són un desastre persistent i palpitant que pot deixar de costat als porters més durs. La qual cosa és més preocupant, les lesions a les mans que no s'aborden i tracten adequadament empitjoren, la qual cosa provocarà un dolor persistent, una discapacitat permanent i una possible deformatat. Hem de prevenir i per això donem uns consells:

Condiciona les mans, els dits i els braços

Un aspecte que sovint passa per alt a la prevenció de les lesions al futbol (i en molts esports) és el condicionament. Com més fort és un múscul, os, lligament o tendó, més càrrega i estrès pot suportar, la qual cosa significa que està millor protegit contra lesions. Les mans no són diferents. El condicionament regular i l'enfortiment de les mans protegeixen als porters d'aquestes frustrants i doloroses lesions que els

mantenen a la banqueta.

- Taulers alts a la punta dels dits – Els taulers òbviament desenvolupen una força central i una resistència muscular excel·lents. Però, està descansant el seu pes sobre els rovellts dels dits, igual que la calis tènia per altres músculs i articulacions. Això farà que els teus dits siguin més resistents a les lesions.

- Exercicis basats en adherència – Els exercicis com pes mort, dominades i altres exercicis de ‘tracció’ poden ajudar-lo a desplegar una força impecable a la nineta. Amb músculs i articulacions de la nineta fortes, hi haurà més protecció addicional contra lesions comunes com la hiperextensió que normalment afecta les ninetes més dèbils.

Intensifiqui la forma adequada per salvar la pilota

Desenvolupar la forma adequada del porter és essencial per preveure lesions, especialment per als porters joves i inexperts que veuen la pilota com un objecte que simplement s’ha de colpejar o atrapar. Pots aplicar la forma adequada tant per manegar la pilota com per manegar les seves caigudes. Quan es tracta del primer, has de concentrar-te en inclinar els braços, les ninetes i els dits lleugerament cap endavant. Els braços no deuen sobresortir directament als costats, sinó lleugerament cap endavant, no doblegades cap enrere. A més, desitjar atrapar la pilota amb una forma de ‘W’ formada per les mans. Això significa tenir les palmes obertes i mantenir les mans juntes amb els dits petits quasi tocant-se.

Quan es tracta de caigudes, ha d’evitar deixar que el seu cos colpegi el terra d’una sola vegada. Si cau sobre les seves mans d’aquesta manera, és molt probable que l’impacte és dany els dits o les ninetes. En canvi, desitja que el cos colpegi el terra per etapes.

Guants de porter i canelleres per protegir les mans

Per descomptat, la protecció contra lesions als dits estaria incompleta sense els guants de porter. Són una obvietat real. És important escollir els guants de porter de futbol adequats perquè no tots tenen la mateixa construcció. Alguns ofereixen més protecció mentre que altres ofereixen menys. També has de

pensar en com aquests guants afecten el teu rendiment i comoditat.

Els guants de porter que contenen protectors de dits, que són espines que s'estenen al llarg de cada dit, són la seva millor aposta contra les lesions a les mans. Aquests 'fingerssaves' restringeixen la mobilitat dels dits, el que els protegeix d'hiperextensions i danys en els tendons causats per atrapar la pilota de forma incòmoda. Els porters professionals sovint eviten les aturades amb els dits a causa de aquesta restricció de mobilitat, que pot disminuir el seu rendiment. Però, per tota la resta de nivells, els guants de futbol amb aquesta protecció pels dits són ideals.

A més, les cintes adhesives per nines i dits poden oferir una protecció molt necessària per a les nines i mans. Hi ha porters que per evitar lesions s'embena els dits i les nines.