

AFRONTAR LES LESIONS

ESPORTIVES

27 gener, 2025



Les lesions al terreny de joc són inevitables. Malgrat tot, el primer que hauríem de donar importància és a la prevenció. Estar ben entrenat, escalfar abans del partit de manera correcta i intentar evitar que caiguis en una lesió, però no sempre depèn de tu. Davant teu tens a onze rivals que, com tu, aniran a per totes a guanyar el partit.

Habitualment els esportistes joves i amateurs es lesionen per:

- No entrenen ni juguen adequadament.
- Entrenar massa.
- Portar un calçat inadequat.

- No portar un equip de protecció necessari.
- El creixement ràpid que suporta el cos a l'època de la pubertat.

Hi ha dos tipus de lesions esportives:

1. **Lesions per traumatisme agut.** En aquest apartat hem d'incloure les fractures, distensions i esquinçaments, les commocions cerebrals, les contusions i els talls. Aquestes lesions es produeixen per cops o per l'aplicació d'una força, com quan un jugador es derivat per un altre.
2. **Lesions per sobrecarrega,** que inclouen les fractures per estrès o us repetitiu i les tendinitis. Aquestes lesions també es coneixen com lesions cròniques perquè es desenvolupen durant llargs períodes de temps, generalment degut a un entrenament repetitiu, com el que passa al córrer o al llençar coses per damunt del cap. Les lesions per sobrecàrrega poden no semblar importants en un principi, però si no són tractades, solen empitjorar amb el temps.

És important que si en una jugada desgraciadament t'has lesionat deixa d'entrenar o demana el canvi al teu entrenador. Si continues probablement la lesió es farà més gran i més temps per que tornis a jugar.

Valora

- Si et fa molt de mal.
- Si s'inflama la part del cos lesionada.
- Coixes-
- No pots moure part del cos lesionat.
- El dolor persisteix, empitjora o dura una setmana o més després de la lesió.
- Et desmaies o creus que la teva lesió es greu.

Aquest és el moment en el que el teu club t'ha de fer una declaració d'accident, degudament complimentada, amb el segell i signat del club. Aquesta acció és molt important perquè puguis visitar-te als Serveis Centrals de la Mutualitat de Futbolistes o a qualsevol centre concertat.

També has de saber que si vas a un servei d'urgència, malgrat la lesió no tingui importància, automàticament estaràs donat de baixa per jugar amb el teu equip. Per tant, es obligatori anar a un centre concertat, no d'urgències, a que et donin l'alta.

Jugant al futbol ja saps que et pots lesionar a qualsevol part del cos.

Al cap i el cos

Les lesions que afecten al cap i al coll passen més sovint en persones que juguen a esports de contacte com el futbol. Les lesions de cap més freqüents són les fractures, les commocions cerebrals, contusions o hematomes. Recorda que davant un fort cop al cap en un entrenament o partit:

1. Has de deixar immediatament el terreny de joc.
2. Si ha estat molt fort, i encara que no sentis res, és aconsellable anar a un servei d'urgència d'un hospital. La commoció cerebral es pot manifestar unes hores després del fort cop. És necessari estar en servei d'observació. No ens la juguem, la nostra vida és el primer.

Un hematoma és una hemorràgia o sagnat que es produeix dintre o al voltant del cervell, causat per un fort impacte (cap contra cap), una caiguda, un cop directe o y una forta sacsejada que afecta al cap.

Les lesions al coll abasten les distensions, esquinçaments, contusions, fractures lesions que afecten al plexe braquial i

la fuetada cervical, un traumatisme que lloc quan el cap pateix una sacsejada forta i sobtada. Les lesions al coll es troben entre les més perilloses de totes lesions esportives.

Davant un accident de coll mai moure un coll. Una fractura de coll manipulada incorrectament pot provocar una paràlisi permanent i fins i tot la mort. S'ha de deixar quiet al jugador lesionat mentre algun company demana ajuda d'emergència. Si el jugador està estirat al terra, no intentis canviar-la de lloc ni de postura.

Lesions a l'esquena

La majoria de les lesions a l'esquena estan causades per la torsió o el sobreesforç dels músculs de l'esquena durant moviments de flexió i d'aixecament d'objectes. Aquest tipus de lesió són més freqüents als esports de contacte, com el futbol, així com en l'aixecament de peses, el rem, golf, patinatge artístic, la gimnàstica i el ball.

Lesions als òrgans sexuals

Les lesions als òrgans sexuals solen afectar més als nois que a les noies perquè el penis i els testicles estan a l'exterior del cos i estan molt més exposats que els òrgans sexuals femenins. Aquest fet es dona a les lesions dels òrgans sexuals al futbol. Les lesions a l'úter o als ovaris són summament infreqüents, però les lesions als pits són una queixa freqüent entre les noies que fan esport. Quan els pits de desenvolupen, assolen ser molt sensible, i una pilotada d'un partit de futbol o un xoc en un partit d'hoquei poden ser bastant dolorosos.

Lesions a la ma o la ninet

Les lesions en mans, dits i ninetes poden produir-se després de caigudes on el desplaça bruscament la ma o als dits cap enrere o de cops directes en aquestes parts del cos. Al igual que altres tipus de lesions , les lesions a les mans i les

ninetes són és freqüents en esports com el futbol i a curta edat.

Lesions en peus i turmells

Els peus i turmells són especialment susceptibles de de lesionar-se en esports on es corre molt. Altra motiu de les lesions en els peus es porta calçat inadequat, sobretot en aquelles persones que tinguin els peus plans, els empeines alts o altre problemes en la formes del peus.