

EL FUTBOL PLATJA I LES SEVES LESIONS MÉS HABITUALS

16 juliol, 2025



El futbol platja forma part de l'estament federatiu, com el futbol 11 i el futbol sala.

Durant l'estiu, són molts els futbolistes els que practiquen futbol a la platja, a més a més, molts equips d'aquesta disciplina futbolística juguen molts tornejos per innumerables platges de la nostra costa mediterrània. Des de la Mutualitat de Futbolistes us donem una sèrie de consells, i us parlem de les lesions més freqüents en la pràctica del futbol platja.

Els contratemps més habituals en aquest tipus de futbol són els relacionats amb la pell, l'òrgan més extens del cos humà. En el futbol platja els jugadors han de posar-se crema d'un alt nivell de protecció solar (si es possible de factor 50 o més). Aquest protector solar ha d'aplicar-se sobre la pell com

a mínim mitja hora, abans d'exposar-se als potents raigs ultraviolats del sol. És recomanable repetir la operació cada dues o tres hores.

Mereix molta atenció els peus. Els jugadors juguen descalços sobre la sorra, que sol estar a una temperatura molt elevada i tant pot ser una sorra fina com a gruixuda, motiu pel qual es produirà més molèstia cada vegada que posem el peu a terra. S'ha d'utilitzar crema hidratant, la que aquesta escalfo ens pot provoca sequera a la pell dels peus. Es recomana, com a mínim, entrenar amb mitjons per evitar aquesta sequedat i les cremades per la temperatura de la sorra, i en la mesura del possible, humitejar o regar la sorra.

Un altre gran problema de la pràctica del futbol platja són les contusions i els traumatismes que es produeixen tant en al donar-li un cop a la pilota com en el contacte amb altres jugadors (una cosa que és molt habitual). Gràcies a l'avanc tècnic en la elaboració de noves pilotes, aquests cops han començat a ser menys traumàtics pels peus, però continuen sent habituals es casos d'equimosi (hiperèmies locals), hematomes i fins i tot butllofes.

El contacte amb altres jugadors és un dels principals problemes del futbol platja. Els jugadors no porten proteccions (mitjons, canyelleres o botes). Les contusions solen produir hematomes, ferides i fins i tot talls sagnants.

En els esquinços hem de destacar els del turmell. El terreny és molt irregular i per això pot produir molts desequilibris que portin als lligaments a cedir. L'esquinç de turmell més comú és el dels lligaments laterals externs. L'esquinç de genoll es produeixen habitualment quan un jugador, amb el peu a la sorra, l'enfonsa massa i al fer un canvi de direcció com un contacte amb altre jugador, pot portar a que el genoll produeixi un mecanisme de forces, que porti a una lesió de lligaments.

A nivell muscular i dels tendons, jugar a la sorra suposa pels futbolistes un gran esforç. El treball propioceptiu que pateixen els músculs i els tendons en un terra tant tou i irregular, provoca un estrès enorme en els músculs, sobre tot, al principi, responen amb contractures i rigidesa, portant a rampes i trencaments. El treball propioceptiu d'adaptació s'ha de fer tant en els membres inferiors com en els membres superiors per que l'esportista no perdi l'equilibri. Per això, els jugadors que s'iniciïn en aquest esport han de fer-ho a poc a poc i treballant la propiocepció, per evitar problemes musculars.

Les lesions del cartílag articular i dels meniscos no són habituals perquè el terreny de joc és molt to, i si no és per aquesta tensió muscular, les articulacions no pateixen molt. Les luxacions i fractures no són tant habituals com en altres superfícies, encara que si succeeixen poden ser produïdes per les diferents acrobàcies que es fan a la sorra com per exemple xilenes, molt típiques en aquest esport. En futbol platja, la predisposició les luxacions es centra en l'espatlla i en el membre inferior, la luxació o subluxació de la ròtula.

En aquesta modalitat futbolística també són freqüents els cossos estranys en oïdes, boca i ulls. Les sorres poden ser agents traumàtics, sobre tot, en el globus ocular.