

LES LESIONS MÉS HABITUALS AL FUTBOL



Les lesions més habituals al futbol es localitzen principalment a les cames dels jugadors. Afortunadament la majoria de les vegades no revesteixen molta gravetat.

A tots els esports es produeixen lesions com a conseqüència directa de les accions i els moviments. La gran majoria són lleus. Són el cas de les contusions musculars o els esquinços a les articulacions.

Per tant, es molt important prevenir-les. Malgrat tot, oferim algunes dades sobre les lesions més freqüents que es poden patir amb la pràctica del futbol.

- **Lesions als turmells:** L'esquinç de turmell és la lesió més freqüent al futbol.

- **Lesions de genolls:** És una de les lesions més greus que es poden patir al futbol. Es tracta del esquinçament del lligament anterior creuat del genoll. Altres parts de la zona es poden veure també afectades.

- **Lesions als isquiotibials:** Els isquiotibials són músculs situats a la part posterior de la cuixa. Pateixen freqüents lesions com a resultat dels canvis de velocitat i dels moviments bruscos.

- **Lesions al cap:** El més important quan ens trobem davant una lesió al cap es descartar la presència d'una commoció. Els símptomes d'una commoció cerebral poden incloure:

Mareig, inseguretat, atordiment, notar que se te'n va el cap o et dona voltes.

Pèrdua de memòria: dificultats per recordar el que va succeir abans de la lesió. Nàusees o vòmits.

Mal de cap.

Visió borrosa o sensibilitat a la llum.

Dificultats per concentrar-se, parlar o prendre decisions.

Problemes de coordinació o equilibri (impossibilitat de realitzar tasques senzilles. Ansietat i irritabilitat.

Cansament extrem.