

LA IMPORTÀNCIA DE LA PROPIOCEPCIÓ PER A LA PREVENCIÓ DE LESIONS



Els exercicis de propiocepció són molt habituals en els tractaments de fisioteràpia, normalment com a part de la recuperació d'una lesió. Existeix una tendència clara a incloure exercicis de propiocepció i coordinació quan l'esportista ja s'ha lesionat.

Però, diversos estudis suggereixen l'eficàcia d'aquets exercicis com a mètode preventiu de les lesions esportives.

Definició de la propiocepció

La propiocepció fa referència a la capacitat del cos per detectar el moviment i la posició de les articulacions. És important en els moviments comuns que es realitzen a diari, especialment en els moviments esportius que requereixen un major nivell de coordinació.

El terme propiocepció ha evolucionat; avui, es coneix com la consciència de posició i moviment articular, velocitat i detecció de la força de moviment, la qual consta de tres components:

- Estatestèsia: Provisió de consciència de posició articular estàtica.
- Cenestèsia: Consciència de moviment i acceleració.
- Activitats efectores: Resposta reflexa i regulació del to muscular.

La propiocepció, és llavors, la millor font sensorial per proveir la informació necessària per intervenir el control neuromuscular i així millorar la

estabilitat articular funcional.

L'entrenament de la propiocepció

En els clubs esportius, l'entrenament preventiu és imprescindible i ha d'implicar a tot l'equip, staff tècnic fisioterapeutes (figura cada dia imprescindible en els clubs), readaptadors, metges i preparadors físics. Els exercicis sempre han de ser supervisats, ja que s'ha demostrat que incideixen en l'eficàcia.

Els objectius de l'entrenament de la propiocepció són:

- Facilitar l'increment de la sensibilitat i el ús d'impulsos propioceptius de les estructures que envolten l'articulació.
- Restablir els patrons motors funcionals, els quals són vitals per moviments coordinats i de l'estabilitat articular funcional.

L'entrenament propioceptiu incideix de forma beneficiosa en la força, la flexibilitat i la coordinació de l'esportista.

Beneficis:

- Prevé lesions, evita recaigudes i ajuda en el procés de rehabilitació de les mateixes. En lesions com meniscs, creuats, esquinços, fractures properes a les articulacions.. és un treball específic que es realitza en les consultes de rehabilitació, com les de la Mutualitat Catalana de Futbolistes, i després es prescriuen de manera domiciliària.
- Treballa aspectes com la força, equilibri, coordinació, flexibilitat, temps de reacció davant situacions determinades, control postural, estabilitat, interacció sensorial...
- Millora el rendiment, per exemple, desenvolupant una trepitjada més eficient.
- Enforteix les articulacions.
- Encara que la intenció sigui treballar específicament una zona (per exemple el turmell) també s'exerciten altres articulacions, especialment les contigües (genoll i maluc), a més d'alguns grups musculars (CORE).

Els seus múltiples beneficis, en diferents camps, provoquen que en l'esport el treball propioceptiu sigui programat en unes ocasions pel preparador físic i en altres pel fisioterapeuta.

La importància del treball de la propiocepció en el turmell

Si s'entrena correctament, els turmells s'enforteixen reduint-se la possibilitat de patir un esquinç davant situacions inesperades. Per exemple, es redueix el risc de patir una lesió al trepitjar terrenys irregulars. Aquí es pot aprendre a treballar la propiocepció del turmell amb l'ajut d'una pilota medicinal. En el futbol, ja sabeu que l'esquinç de turmell és una de les lesions més comuns que es poden reduir amb el treball de propiocepció. També es poden treballar específicament altres zones com el maluc, les espatlles, el colze o els canells.

Deu exercicis per treballar la nostra propiocepció

- **Split:** Des de posició vertical, avancem una cama e intentem arribar el més lluny possible sense moure el peu de suport. Important evitar desequilibris laterals i mantenir en tot moment la posició estirada del tronc, amb la vista al front
- **Balanceig cama:** Des de posició vertical, ens quedem sobre un sol suport, portant la cama contrària en moviment pendular primer cap endavant i posteriorment el més enrere possible intentant sempre que vagi el més estirada possible. Ens ajudarem de la posició dels braços per evitar al màxim el balanceig del tronc.
- **Passar-se pilota a peu coix:** Ens col·loquem en equilibri sobre un sol peu, mentre un company ens va passant una pilota a les mans, que nosaltres hem de rebre mantenint l'equilibri en un sol suport.
- **Monopatí:** Ens situem en el monopatí, amb els dos peus sobre ell. El nostre company col·locarà els seus peus pegats a les rodes, amb la finalitat de que el moviment del monopatí sigui el menor possible. Nosaltres realitzarem flexions amb ambdós cames, mantenint l'equilibri i procurant no perdre mai la verticalitat del tronc.
- **Skipping dinàmic enrere-endavant:** Realitzem passos de carrera pujant els genolls, amb suports sobre puntera. Fem 5 passos endavant i a continuació els mateixos cap enrere.

- **Salts i frenada a peu coix:** Fer 3 salts verticals seguits amb els dos peus a la vegada, executant la frenada del tercer amb un sol peu de suport. És important que aquesta frenada es realitzi amb semi flexió de cama per evitar una possible lesió de menisc.
- **Desplaçament lateral i frenada:** Realitzem 2-3 passos de carrera lateral, frenant en l'últim pas sobre un sol suport, en aquest cas el peu avançat. És important que no flexionem el tronc, i, a ser possible, que tanquem els ulls en el moment de quedar-nos sobre un sol suport.
- **Isomètric sobre fitball:** Per enfortir el core, ens col·loquem amb els peus sobre el fitball, situant el nostre cos perpendicular al terra, col·locant el nostre avantbraç com únic suport en el terra. És molt important que mantinguem l'abdomen i el gluti en contracció constant i que el braç que no estigui recolzat s'estiri cap a la vertical.
- **Esquats amb fitball:** Col·loquem el fitball recolzat sobre una paret, ens situem amb l'espatlla recolzada sobre ell i realitzem mitja flexió de cama, sobre un sol suport. La cama que no estigui recolzada, es porta cap al davant, mentre els braços es situen en posició paral·lela al terra.
- **Lliscament de fitball cap endavant:** Ens col·loquem amb les cama una mica obertes de l'amplada dels malucs i les mans sobre la fitball. Anem tirant el pes cap al davant progressivament fins que només les puntes dels dits estiguin en contacte amb el terra, en una posició pràcticament horitzontal al terra amb els braços completament estesos.

▪

Fotografies www.competitions.com