

# LESIONS ESPORTIVES CRÒNIQUES

La lesió esportiva, produïda com a conseqüència de la pràctica esportiva, afecta generalment a l'aparell locomotor.

Hi ha dos tipus de lesió: agudes i cròniques. En les lesions agudes hi ha un mecanisme traumàtic per accident, per caiguda, per un cop... Hi ha un moment clar en el qual identifiquem la lesió. Són lesions agudes els traumatismes, els esquinços, les fractures, els trencaments de fibres musculars... Les lesions cròniques són un altre tipus de lesions produïdes per la pràctica esportiva.

Les lesions esportives cròniques es produeixen per la repetició dels gestos esportius i perquè existeix una gran utilització d'una zona corporal per un mecanisme de sobrecàrrega. Es produeixen perquè la repetició dels gestos tenen efectes negatius sobre la zona afectada quan aquesta no es pot recuperar adequadament de l'esforç al qual està sotmesa. Per exemple, lesions com les tendinitis o les facitis. Moltes vegades tenen el seu origen en una mala planificació de l'entrenament, en la utilització de materials inadequats, en la realització d'una mala tècnica (el servei en el tennis) o en la presència d'algun factor predisposat (una diferència de longitud de les cames, o peus plans).

Respecte al tractament s'ha de realitzar una fase de tractament agut per disminuir les molèsties inicials i per això s'utilitza medicació, tècniques de fisioteràpia i de rehabilitació i repòs. Però, el tractament a llarg termini requereix un estudi de tots els factors que poden haver participat en l'origen de la lesió per poder modificar-los i que no mantinguin les circumstàncies que mantenen la lesió crònica.

### Lesions esportives més freqüents

En general, depèn de l'esport practicat i de si l'esport és de contacte (futbol, basquet, handbol, esports de combat...) o no, però la majoria d'esports es realitzen de peus, les lesions més freqüents es produeixen en les extremitats inferiors.

Es pot dir que les lesions més freqüents són els esquinços (lesions que afecten els lligaments) el turmell, els trencaments de fibres musculars en cames (bessons) i en la cuixa (quàdriceps i isqui tibials), els trencaments de

l·ligament creuat anterior del genoll i les contusions. Menys freqüents són les fractures i els trencaments de menisc. Entre les lesions cròniques, són freqüents les tendinopaties del tendó rotulià i el tendó d'Aquil·les, la condropatia de la ròtula, l'osteopatia de pubis, l'epicondilitis (colze del tennista), la fascitis plantar.

#### Prevenió

La prevenió de la lesió depèn del tipus de lesió. En les lesions agudes s'ha d'extremar les mesures de protecció (ús de protectors com les canelleres al futbol, o el casc al ciclisme...) seguir les normes de l'esport, evitar situacions d'alt risc (terreny irregular, relliscós) i evitar situacions violentes (entrades dures).

En les lesions cròniques s'ha de fer un reconeixement mèdic esportiu previ a la pràctica de l'esport, entrenament correcte, escalfament, estiraments, hidratació i alimentació adequada, no utilitzar substàncies dopants ni ajuts ergogènics sense prescripció mèdica, realitzar descansos adequats entre els entrenaments i realitzar una activitat esportiva acord a les possibilitats de cadascú.

**Dr. Pedro Manonelles Marqueta**