



La mayoría de las lesiones que son atribuidas a la práctica deportiva, son en realidad la consecuencia de la repetición de prácticas inadecuadas. En general, estos problemas son absolutamente previsibles y evitables si el deportista cuenta con la atención de un equipo de profesionales. Cualquier tipo de lesión para el deportista es importante, porque no le permite desarrollar su rendimiento máximo, para lo cual trabajó un determinado tiempo.

TIPO DE LESIONES

La lesión deportiva puede resultar de dos circunstancias.

En la primera, hay un hecho traumático, ya sea un objeto o el mismo cuerpo humano que hace de objeto por la velocidad que desarrolla, chocando con otro cuerpo, con el suelo o con otro objeto. Esa es la llamada lesión aguda de carácter accidental.

En la segunda, la lesión deportiva crónica es la que tiene lugar con la repetición de un gesto deportivo que, sumado en el tiempo, va produciendo microtraumatismos. La lesión se da por sobrecarga, es decir, que la carga de trabajo fue mayor a la que es capaz de soportar un tejido determinado (músculo, ligamento, etc.).

En muchas ocasiones las lesiones se manifiestan por factores predisponentes relacionados con la estructura corporal o por factores externos, como superficies de juego o elementos deportivos inadecuados, o esfuerzos superiores a las capacidades del individuo.

LO MAS IMPORTANTE: LA PREVENCION

Cuando comenzamos a forzar el cuerpo de nuevas maneras, introduciendo nuevos gestos y movimientos no habituales en la práctica diaria las probabilidades de sufrir una lesión aumentarán. No es posible prevenir completamente las lesiones, pero se pueden minimizar los riesgos con una correcta y planificada preparación física acorde al deporte y a las condiciones físicas del deportista.

Aconsejamos:

- Realizar una entrada en calor general y particular (relacionada con el deporte)
- Elongar correctamente antes y después de la práctica deportiva.
- No esforzarse más allá de los límites físicos durante la actividad física que este realizando. Lleve su propio ritmo.
- Ser progresivo en cuanto a tiempos, pesos y/o distancias.
- Utilizar calzado adecuado.
- No realizar en un solo día lo que se hace en una semana.
- Incluir en la rutina, ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento y de flexibilidad.
- Consultar al médico y realizar un chequeo médico antes de empezar a entrenar y continuar luego con controles

CAUSAS MÁS COMUNES DE LESIONES

- Calentamiento previo insuficiente.
- Calentamiento posterior insuficiente.
- No hacer estiramientos antes y después del ejercicio.
- Sobreentrenamiento.
- Falta de reposo y tiempo de recuperación a fin de evitar la fatiga.
- Calzado y /o equipo incorrecto.
- Mala técnica
- Preparación física inadecuada
- No comer adecuadamente.
- Adicciones: tabaquismo, alcoholismo o uso de drogas.