

Lesiones Deportivas

Carlos Saavedra, M.Sc. (Univ. Laval Canada)

Los accidentes en los deportes si bien son posibles de prevenir, son parte de cada uno de ellos y debemos actuar con conocimientos básicos inmediata y mediatamente. La mejor ayuda es conociendo un poco de nuestro cuerpo y la biología. Las lesiones también son parte del deporte pero existen muchos mitos que explican causas y también sobre cómo se previenen.

AUTOAYUDA

Si cada deportista conociera un poco acerca de su anatomía y de los riesgos que existen cuando esta anatomía se interrumpe por una fractura, una ruptura de ligamentos o un derrame producto de un desgarro, para el médico o paramédico, sería mucho más fácil ayudar si pudiésemos escuchar del propio deportista el sitio, el tipo o sensación que presenta ante una lesión o accidente. Todo esto asociado con el tipo de impacto en el momento que ocurrió. Es una labor educativa útil a efectuar hoy en día con el deportista.

Por ejemplo: Un jugador, después de una jugada queda resentido de la parte superior del tronco. Lo típico es que se queda en el suelo y se abraza o sujeta su zona de dolor. Si él puede decir que se golpeó con la cadera del contrincante en la clavícula es una cosa. Si explica que con la rodilla del contrario se golpeó en pleno músculo bíceps, es otra cosa. Si dice que no enfocó bien al contrario y sintió un tirón en el hombro o codo, es otra cosa.

De esta forma, tanto en fútbol como en rugby, no se le tracciona ni se le levanta hasta no tomar las providencias del caso. Se puede sospechar de derrames, de desgarro o fracturas. Se puede orientar más aún los exámenes a seguir y se puede más rápido tratar la dolencia.

En la calle es muy común ver a una señora que se cae y lo primero que recibe es una ayuda a levantarse rápidamente sin saber siquiera si tiene una cadera fracturada o una costilla rota. Ambas posibilidades pueden provocar derrames internos, astillamientos óseos... La señora conociendo un poco más de su anatomía podría decir, no me levanten o ayúdenme de esta u otra forma.

Cuando uno lee las estadísticas de lesiones y accidentes, un alto porcentaje están complicada o agravadas por el tipo de "ayuda" recibida.

LA PREVENCIÓN

En los deportes individuales, sin contacto con el adversario, existen una serie de mitos que no guardan relación con la realidad científica, médica ni estadística.

En primer lugar las mujeres no poseen mayor o menor número de lesiones que los hombres. Estas no poseen estructuras diferentes desde el punto de vista de la vulnerabilidad. El error es que se les entrene de manera diferente a los hombres y por lo tanto algo incompleta.

En segundo lugar el 50% de las lesiones ocurren en ambos sexos entre los 12 y los 20 años y el 40 de éstas en menores de 15, es decir en plena época de formación y en que directores de colegios y dirigentes de clubes presionan a profesores a obtener rendimientos a toda costa.

Finalmente el alto contenido de fármacos y sustancias "extracorpóreas" y el acompañamiento de dietas mágicas, está siendo investigada como un elemento que enmascara sensaciones y posibilidades del deportista, que por las presiones e incentivos tanto familiares, institucionales y económicas, pasan por sobre sus capacidades que por otro lado nunca son bien detectadas por entrenadores y profesores.

UN SEGUIMIENTO

Estudios preliminares, han demostrado que a medida que avanza el torneo o campeonato el número de lesiones aumenta. Usted dirá que esto es lógico, pero no, es sólo estadísticamente aceptable. El problema está en que los entrenamientos no se ajustan a las intensidades de los partidos, del campeonato y como dicen los jugadores, ellos no van a entrenar sino a trabajar y lo hacen de 10 de la mañana a las 4 de la tarde pase lo que pase el día anterior. Las cargas de trabajo son programadas con ese obsoleto esquema entregado por "la teoría del entrenamiento" 6 meses antes y no se puede variar, es mas, se siguen por computación.

Los estudios también han revelado que los "calentamientos previos" no son sinónimo de prevención de lesiones. Deportistas que "calientan" se lesionan igual e incluso más que los que no calientan dependiendo del tipo de esfuerzo a realizar. En la maratón de Nueva York, (1992), fueron más los lesionados que calentaron en comparación a los que no calentaron. El "calentamiento" sólo tiene como función poner en marcha y facilitar los mecanismos de transporte y de producción de energía.

DEFINICION

Es bueno ponerse de acuerdo y unificar criterios en cuanto a la utilización de nombres o conceptos para poder comunicarse. Una lesión la vamos a definir como un síntoma doloroso provocado en la ejecución de una determinada acción o gesto técnico. El accidente es aquel que ha sido ocasionado por un agente externo, que si bien provoca una lesión, esta es más debido un golpe o impacto sobre determinado segmento de nuestro cuerpo. De esta forma podemos diferenciar nuestro trabajo con el deportista desde el punto de vista de la prevención. Un hematoma provocado por un choque con otro jugador es un accidente que si bien ocasiona una lesión no es posible de prevenir. Pero un hematoma provocado por un desgarro o "tirón" durante una ejecución técnica o de movimiento determinado si se hubiese analizado bien pudo haber sido prevenido.

Pero...., pero muchos accidentes son provocados por cansancio o falta de reflejos o desconcentración producto de sobrecarga o mala o incompleta planificación de los entrenamientos (M. Hoffman. Sport Health and Athletic Injuries).

UNA CRUDA REALIDAD

Las lesiones tienen mas relación con el tipo y cantidad de trabajo y reposo que el deportista ha tenido. En nuestro medio en que se cree que "entrenar mas es sinónimo

de mas progreso" y en que los entrenadores desean tener ojalá 10 ó 15 sesiones semanales con los deportistas. Es un medio que predispone a nuestros deportistas a lesiones, principalmente porque no son consideradas sus características biológicas individuales y tampoco sus "factores de riesgo" de lesiones que pueden provenir desde su infancia hasta del día anterior.

Los deportistas que bruscamente pasan de un club a otro y deben en 48 horas adaptarse a tipos de trabajo diferentes en que cada ex deportista o futbolista, que es entrenador en nuestro medio, aplica en sus dirigidos sus propias experiencias y lo que es más, son jefes de "cuerpos técnicos" quedando muchos otros profesionales supeditados a las órdenes de este técnico o entrenador.

LO REAL

El rendimiento deportivo, la prevención de lesiones y accidentes son materias de una dependencia multifactorial, en las que un sólo profesional o dedicado, no puede abarcar. Muchos de nuestros deportistas están sufriendo un atentado a su talento por esta ambición de poder de los técnicos, pero que en definitiva es inseguridad intelectual, al tratar de abarcar todos los aspectos del rendimiento y de la salud del deportista. Ambos aspectos son materia de equipos de trabajo multidisciplinario, pero de trabajo multidisciplinario, no de contratos multidisciplinarios como se tiende a confundir en nuestro medio americano.