

DIAGNÒSTIC

Text J.M.Domènec | Fotografia Archiu

LESIONS, EL RISC DE L'ESPORT

Les pràctiques esportives de temporada, com és el cas de l'esquí o d'algunes competicions escolars, són més conflictives que les activitats físiques continuades. El control i la prevenció constitueixen regles bàsiques per a disminuir el risc de lesions.

Tothom té la possibilitat d'una preparació física: des dels petits, tot millorant les condicions d'equilibri i de coordinació que encara no posseeixen, fins als grans amb programes de estiraments i de manteniment, com el tai chi, accessible a tot el món. Cada edat té la seva preparació física específica o el seu esport. Amb un sol requisit: que siguin sempre els adequats a la persona i a les circumstàncies. En començar de nou una pràctica esportiva, hem de tenir sempre en compte que en els mesos d'inactivitat hem anat perdent facultats de força, equilibri, agilitat, velocitat i resistència. Si fem més flexions de les adequades al nostre cos o si forcem la nostra flexibilitat i força més enllà de les seves possibilitats correrem el risc de patir una lesió.

RISCOS I PREVENCIÓ EN ELS ESPORTS DE TEMPORADA

Després de molts mesos sense esquiar, i mogudes pel desig contingut durant tot l'any i per la necessitat de concentrar l'esport en un cap de setmana, nombroses persones es llancen a les pistes d'esquí imposant a les seves cames nivells d'exigència per superiors a les possibilitats reals. Un impuls, molt comú en l'afecionat, que incrementa el risc de lesions. "En reiniciar la pràctica de l'esquí", explica el doctor Antoni Fraguas, especialista en Medicina Esportiva, finalista olímpic a Los Angeles '84, diverses vegades campió d'Espanya en l'especialitat de gimnàstica artística masculina i membre del Cos Facultatiu de Centre Mèdic Teknon des de la seva fun-

dació," l'afecionat actua amb el record dels últims descensos de la temporada passada, quan disfrutava d'una millor forma física i d'un més alt nivell tècnic i podia afrontar per tant majors dificultats. Aquest record és el pitjor conseller per a iniciar una nova temporada: anirem a la mateixa pista, intentarem fer el mateix, i això pot provocar-nos una greu lesió".

Un altre problema important, cada vegada més extès en les pistes d'esquí, és la massificació, que moltes vegades pot provocar lesions per col·lisions amb altres esquiadors. La pèrdua de control d'un *snowboard*, d'un trineu o dels esquís, sol acabar en una col·lisió amb altres persones, que patiran l'impacte.

Les activitats esportives de temporada haurien de planificar-se de manera sistemàtica. "Seria convenient que dos mesos abans del seu inici es comencessin a fer exercicis de cames, de resistència o musculació per tal que quan arribem a la pista estiguem millor preparats", afegix Fraguas, qui insisteix en un factor clau, oblidat per la majoria de practicants: "Si realitzar algun tipus d'escalfament previ és bàsic en la majoria d'esports, en l'esquí, on el clima és fred i el múscul no està ben entrenat o preparat per afrontar l'activitat, encara és més important. Posar-nos a esquiar de forma sobtada, sobretot si a mes exigim al nostre cos un esforç excessiu, pot provocar-nos una lesió".

Les lesions més freqüents en l'esquí guarden relació amb els genolls, per l'ús de botes altes. El peu queda travat per l'esquí, fem una rotació en flexió i són els meniscos i els lligaments els que més pateixen. Una lesió, la de l'esquinç del lligament lateral intern del genoll, que es dona en un punt que per la seva recurrència es coneix com el punt d'esquí. En el passat, quan solien utilitzar-se botes que no

Tant en els exercicis físics de manteniment com, òbviament, en l'esport de competició el control mèdic previ és necessari

És important començar la pràctica esportiva de molt jove.

Realitzar algun tipus d'escalfament previ és bàsic en la majoria dels esports.



eren tan altes i rígides com les actuals, i en conseqüència no subjectaven el turmell i no passaven les forces als genolls, la major part de les lesions acostumaven a ser fractures de turmell. En l'actualitat, les botes altes i rígides traspassen la força als genolls i el turmell queda protegit en restar dintre d'una espècie de guix.

Les taules de snow presenten, per altra banda, el problema de parar el cops amb les mans, provocant així una gran quantitat de fractures de canell i de clavícula per culpa de les caigudes sobre les mans i l'esquena.

LES LESIONS I LES SEVES CAUSES

La causa d'una lesió procedeix de tres punts bàsics: de la pròpia pràctica esportiva del cos humà, de la tècnica d'entrenament i del material. Una tècnica incorrecta pot produir lesions, de la mateixa manera que un entrenament inadequat o excessiu, o un material inadequat.

"Si utilitzem botes d'esquí antigues", explica el doctor Fraguas, "tindrem lesions de turmell. De la mateixa forma, si utilitzem raquetes inadequades, amb una tensió excessiva del cordatge, o si anem a córrer una marató amb un calçat inadequat, tenim gairebé garantida una epicondilitis i acabar amb nafres, tendinitis o dolors en els peus. El material esportiu, a més d'ésser de qualitat, ha d'estar en perfectes condicions i adequat al moment de la temporada. Abans de l'inici de l'activitat ha de revisar-se i fer atenció al seu estat. En cas contrari, és possible que a la primera baixada per una pista d'esquí pugui tren-

car-se una fixació i fracturar-nos una cama, o que una raqueta amb un cordatge molt fort, adequada en el passat, no ho sigui per a començar de nou a entrenar. Cada esport té la seva clau, i són els tècnics de cada especialitat els qui han d'estar atents que no cometem errors en el tema del material.

LA DIETA, UN FACTOR CLAU

La dieta en l'esport és un factor bàsic. Fonamental quan es tracta d'esportistes olímpics, també és important per als que practiquen esports d'oci, manteniment o competició a nivells inferiors.

Depenent de l'esport, la dieta haurà de ser amb sucres o amb proteïnes. Si una persona vol aixecar peses li caldrà una gran massa muscular i la dieta haurà de ser rica en proteïnes, mentre qui vulgui córrer una marató precisarà d'una dieta més rica en pasta, sucre i fruites. Una perfecte hidratació és important per a l'esportista de competició i per al practicant en general perquè el seu dèficit comportarà una sèrie de lesions, com són les tendinitis, les contractures musculars, les estirades i l'augment de la sensació de fatiga. Com a prevenció s'aconsella el consum de compostos i begudes isotòniques, que duen electrolítics o petits suplementes de sucre.

És aconsellable seguir una dieta precompetició, controlar l'alimentació durant els dies de competició, que solen tenir una durada llarga, i el que s'ingereix amb posterioritat. En la fase prèvia hauríem d'acumular combustible, és a dir, sucre; durant la competició és convenient prendre elements de manteniment, aigua, electrolítics i alguna quantitat de sucre, i en finalitzar, recuperadors que ens permetin desintoxicar el cos. ●

PATOLOGIES ESPORTIVES MES FREQUENTS ATENENT A L'ESPORT PRACTICAT.

FUTBOL. Esquinços de turmell o genoll .
Estirades musculars.

LESIONS CRÒNIQUES PER MÚLTIPLES ESQUINÇOS (PERIARTROPATIA DE TURMELL)

Lesions de genoll : menisc (rar abans dels 16 anys, més freqüent entre els 24-25 anys).
Lligaments tant laterals com encreuats.

Menys coneguda però molt important: Patologia d'anca (maluc) (pinçaments femoroacetabulars)

BÀSQUET. Com a mes típics els esquinços de turmell i els esquinços dels dits de les mans en rebre les pilotes. Genoll de saltador per tendinitis del tendó rotulíà (genoll de saltador). Condropatia rotuliana

HANDBOL. Igual que el bàsquet. Tendinitis de l'espatlla llençadora

TENIS. Esquinços de turmell i de genoll. Colze de tenista o epicondilitis, a vegades per atrapament del nervi interossi. Tendinitis de l'espatlla. Dolor i cansament de l'espatlla per atrapament del nervi supraescapular (també passa a voleiboll i al bàsquet).

ATLETISME. Problemes amb el calçat i problemes de recolzament del peu amb la necessitat de plantilles. Genoll de saltador. Tendinitis de les espatlles en els llençadors i atrapament del nervi cubital. Tendinitis de les cames en els fondistes. Estirades musculars en els velocistes. Colze de la javelina (epitrocleititis).

NATACIÓ. Sobretot problemes de tendinitis de les espatlles i com peculiaritats, otitis, conjuntivitis i, en alguns esportistes, asma per culpa dels productes de les piscines.

ESQUÍ. Fractures de les cames (abans, amb bota curta, dels turmells; ara, amb bota llarga, de la tibia i el peroné). Lesions lligamentoses del genoll, sobretot a l'esquí convencional. Fractures de canells i espatlles en el snowboard per caiguda sobre les mans o les espatlles. Dit de l'esquiador per ruptura del lligament colateral cubital del polze en caure amb el dit gros separat de la resta .

