PREVENCIÓN DE LESIONES

Cuando comenzamos practicando deporte es con fin de entregarle al cuerpo un estilo de vida saludable, sin embargo, debemos ser responsables en la medida que vamos entrenando, porque podemos generar sobrecargas físicas.

Existen herramientas con el fin de prevenir, corregir y mejorar los desbalances a nivel muscular que uno lamentablemente tiene y no se da cuenta hasta que aparecen, entonces, se debe consultar con los especialistas que serían el traumatólogo y el kinesiólogo quienes te explican los motivos de tus dolencias que puede dejarte desde semanas a meses en rehabilitación.

El deportista debe tener conciencia que no toda pauta de ejercicios es la adecuada a su necesidad, porque los estilos de vida, las condiciones físicas iniciales, rutinas laborales son diferentes, por lo tanto, con mayor razón es importante consultar con un especialista, en este caso un kinesiólogo, que te evalúe antes de empezar un programa de preparación física de prevención.

La parte de preparación física y el entrenamiento deben ser personalizados, porque un tipo de ejercicio que puede ser muy beneficioso para un joven de 20 años puede ser motivo de lesión en una persona de 50 años. Y una de las formas de prevenir esto es paralelamente comenzar con un programa de preparación física de dos a tres veces por semana adecuado según la edad, el sexo y condición física.

En primer lugar, la preparación física debe incluir ejercicios para fortalecer el CORE que son músculos que se encuentran a nivel del tronco siendo la activación de esta musculatura importante en la prevención de lesiones. Pues, es en este punto donde convergen las acciones que se transmiten de las extremidades superiores a las inferiores y viceversa.

En segundo lugar, deben incluir ejercicios de tipo pliométricos, siendo una forma de entrenamiento que incluye una fuerza explosiva que usa movimientos específicos para desarrollar potencia muscular, entonces, con

este tipo de ejercicio entrenamos la habilidad de generar mayores niveles de fuerza con rapidez [1].
El ejercicio pliométrico, empieza con movimientos de tipo excéntricos rápidos, luego viene una fase de amortiguación y finalmente viene un tipo de contracción concéntrica muy elevada [1]. Por ejemplo, en el triatlón, pasar del ciclismo, que es un tipo de contracción concéntrica continua, al trote nos expone a un alto riesgo de lesiones, porque el pedestrismo es un tipo de contracción concéntrica-excéntrica muy brusca, por lo tanto, es un excelente estímulo para entrenar la transición del ciclismo al trote con un mínimo riesgo de lesiones, pero hay que saber cuando aplicarlos y como hacerlo para sacar el máximo provecho al ejercicio.

Y para finalizar, les recomiendo flexibilizar la zona de la columna torácica y lumbar, Glúteos, Iquiotibiales y Tríceps Sural, sobre todo si practicas un deporte como el triatlón, dado que la posición estática del ciclismo se encuentra en contracción por periodos muy largos y posteriormente puede generar molestias en la musculatura mencionada, por lo tanto, realizar elongaciones de manera frecuente es otra forma de prevención que muchas veces es olvidada…

Referencias

1. Bonacci J, Green D, Saunder P, Franettovich M, Blanch P, Vicenziona B. Plyometric training as an intervention to correct altered neuromotor control during running after cycling in triathletes: A preliminary randomised controlled trial. physical therapy in sport. 2011;(12):15-21.

Por ;
Gabriela Cerda: Kinesiologa.