



La clave es prevenir, pero si te lesionas, ¡calma! Escucha tu cuerpo, capaz de comunicar un problema muscular o articular, y podrás identificar tu lesión y reaccionar ante ella. Aquí están los típicos problemas de los deportes outdoor, sus causas, síntomas y posibles tratamientos.

Caer con el bastón de esquí en la mano puede provocar un sobreestiramiento del ligamento del pulgar (colateral cubital) y su desgarro parcial o completo.

¿Cómo se identifica? Sientes dolor agudo en la base del pulgar al caerte y también al agarrar o pinzar algo. Hinchazón local e inestabilidad en la base del pulgar.

Plan de tratamiento: hielo, antiinflamatorios e inmovilización para el desgarro incompleto (éste suele requerir cirugía). Usa una férula protectora del pulgar cuando vuelvas a practicar deporte. Durante el periodo de inmovilización mantén la fuerza de agarre con ejercicios isométricos para la mano.

¡Ojo! Es la lesión más frecuente esquiando, incluso más que las lesiones de rodilla. Algunas federaciones de esquí desaconsejan el uso de la cincha del bastón de esquí por ser la que puede provocar la tensión en el tendón.

3. TENDINITIS Y ROTURA DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES

Kayak, canoa y piragüismo. Los movimientos repetitivos del hombro al remar sobreestiran y pinzan el manguito de los rotadores (un fuerte tendón formado por cuatro músculos del hombro, que se in-

Estás preparado para afrontar una lesión? Resulta cotidiano hablar de la rodilla del corredor, el dedo del esquiador, la condromalacia... problemas que parecen relegados a la élite deportiva pero que son comunes entre los que practican actividades en la naturaleza.

Éstas son cinco lesiones frecuentes entre los deportistas outdoor, te enseñamos a reconocerlas y a reaccionar ante ellas.

1. CONDROMALACIA ROTULIANA
Carrera alpina, marcha y ciclismo, especialmente cuando se practican en lugares con cierto desnivel o escalonados.

Bajar por zonas escalonadas o con desnivel es problemático debido a la carga que aplica el cuádriceps sobre la rótula. Esa carga se acumula y puede llegar a romper el cartilago bajo la superficie de la rótula.

¿Cómo se identifica? Sientes un dolor sordo y persistente en la parte anterior de la rodilla, que después se hace agudo y localizado. Tienes la sensación de agarrotamiento antes y después de los entrenamientos, sensación de que la rodilla se va y notas chirridos bajo la rótula.

Plan de tratamiento: protege tu rodilla con una rodillera para la rótula (con abertura para la rótula) y haz reposo selectivo; evita actividades de rotación y flexión de rodilla, los desniveles y realiza deportes alternativos, sin cambios de dirección.

En casos crónicos puede ser necesaria la artroscopia para suavizar la superficie articular y equilibrar las tensiones musculares.

2. PULGAR DEL ESQUIADOR
Esquí y deportes en los que hay que agarrar bastones u objetos con la mano.

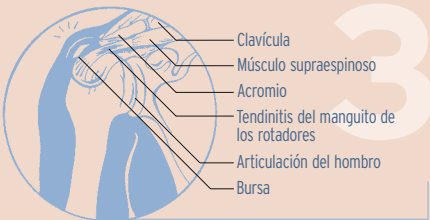
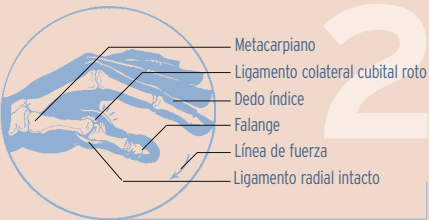
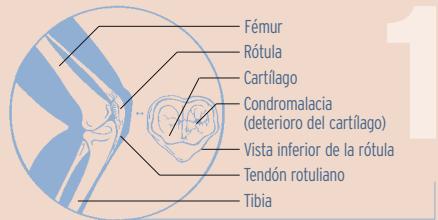


FOTO: LAURENCE FLEURY

escucha TU CUERPO

Lesiones típicas del deportista

TEXTO: REDACCIÓN OUTDOOR

sertan juntos en el húmero). También puede producirse por una lesión traumática como caerse sobre el hombro.

¿Cómo se identifica? Sientes dolor en la parte lateral y anterior del hombro, justo por encima del acromio. Y el dolor puede extenderse incluso hacia el brazo. Dificultad para elevar el brazo por encima del hombro y sensación de debilidad y crepitación (la articulación rechina al moverse).

Plan de tratamiento: restringe las actividades que causaron la lesión y evita lanzamientos y elevar el brazo por encima de los 90 grados. Pon hielo para reducir la inflamación y calor local para relajar y movilizar los músculos tensos del hombro.

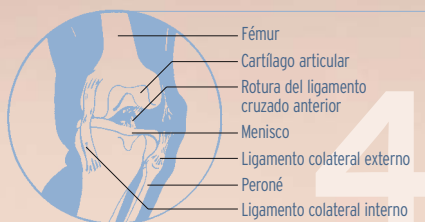
Puede ser necesaria la cirugía (artroscopia) para limpiar y reparar el tendón.

LESIONES OUTDOOR

Aprende a comprender, prevenir y tratar las 40 lesiones más comunes entre los deportistas outdoor. El traumatólogo y autor de este manual, Gary N. Guten, trata a centenares de atletas y aficionados a los deportes outdoor cada año. Su libro

Aprende a prevenir y tratar las lesiones en deportes de aire libre resulta esencial para los entusiastas de las actividades en la naturaleza. Ediciones Desnivel, Madrid 2007.

Consulta el índice y la introducción en la página web www.edicionesdesnivel.com



4. ROTURA DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (LCA)

Snowboard y esquí alpino.

Desgarro traumático del ligamento central principal de la rodilla (ligamento cruzado anterior). Puede ocurrir por una torsión o rotación brusca de la rodilla en saltos y actividades con giros como el snowboard y el esquí. También puede darse por sufrir microtraumas repetidos y crónicos por forzar mucho la rodilla.

¿Cómo se identifica? Sientes que la rodilla se va y se desplaza, un desagradable chasquido y dolor en la parte anterior o posterior de la rodilla. Hay hinchazón y la movilidad se va limitando.

Plan de tratamiento: usa hielo los primeros días para reducir el dolor y la inflamación y utiliza rodillera para sujetar la rodilla, no como sustituto de la rehabilitación muscular. Durante la rehabilitación evita actividades que impliquen torsión y fortalece los músculos del muslo.

5. LUXACIÓN DE HOMBRO

Alpinismo, esquí, escalada.

Una caída traumática sobre el hombro o demasiada laxitud articular puede provocar que la cabeza del húmero salga de la bolsa que la alberga (fosa glenoidea).

EL SURF UN DEPORTE SEGURO

El surf es un deporte más seguro que el fútbol o el baloncesto. Un estudio realizado por investigadores del Hospital de Rhode Island y de la Academia Médica de Brown (Estados Unidos), recientemente publicado en el *American Journal of Sports Medicine* revela que entre deportistas de competición se producen unas 6,6 lesiones significativas por cada 1.000 horas sobre las olas. Frente a ellos, los deportistas que practican baloncesto universitario, que sufren 9 lesiones por cada 1.000 horas jugadas y los de fútbol universitario, donde la incidencia de problemas asciende a casi 19 para las mismas horas de juego.

Andrew Nathanson, autor del estudio, aficionado al surf y médico del Centro de Prevención de Lesiones del Hospital de Rhode Island, afirma que las lesiones más frecuentes en surf son los esguinces y las torceduras de rodilla, debido a las maniobras agresivas, que puntúan alto en las competiciones y que generan una notable tensión en la articulación.

El trabajo se realizó entre 1999 y 2005, en 32 competiciones de todo el mundo.



FOTO: DAVID MUNILLA

¿Cómo se reconoce? Sientes un dolor agudo y muy intenso en la zona, hay deformidad y tienes la movilidad del hombro muy limitada. Inflamación local y si el nervio está afectado, a veces se puede sentir hormigueo en la mano.

Plan de tratamiento: reducción de la articulación, inmovilización para que los ligamentos que sujetan la cabeza del húmero se curen y rehabilitación para recuperar la movilidad, flexibilidad, velocidad y fuerza.

