

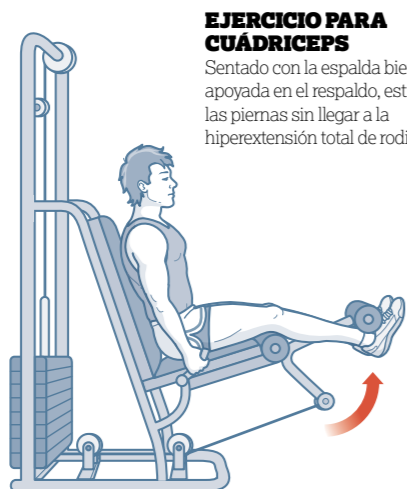
# CÓMO PREVENIR LESIONES EN EL FÚTBOL

NO SOLO SE TRATA DE CORRER, COMO FORREST GUMP. EL ENTRENAMIENTO PARA DEPORTES TAMBIÉN IMPLICA FORTALECER Y EDUCAR LOS MÚSCULOS PARA EVITAR EL DAÑO EN TENDONES Y ARTICULACIONES. SI PASASTE LOS 30 Y SEGUÍS CON LAS GAMBETAS, ESTA NOTA ES ESPECIAL PARA VOS. **POR CAROLINA ROSSI\***

► **HACE POCO, UN ATLETA DE élite** y entrenador, Jorge Mérida, me dijo algo que me impulsó a elegir este tema para mi columna de este mes y para los próximos: "La gente suele dar mucha importancia al motor y descuida la máquina. Es muy raro que una persona que empieza a entrenar tenga problemas de corazón, pero sí es muy común que le duela un tendón o alguna articulación". ¿Qué significa esto? Que no solo hay que hacer una preparación física basándose en correr y en mejorar la resistencia: debemos dedicar particular atención al trabajo de fortalecimiento y a la elongación porque esto es lo que nos va a permitir tener músculos y articulaciones fuertes y flexibles, es decir, más difíciles de romper. Pero elongar y fortalecer no son las dos únicas medidas preventivas que tenemos a nuestra disposición para cuidarnos de las lesiones, hay más. En esta primera edición, quise dedicarme exclusivamente al fútbol, sin dudas el deporte más popular y riesgoso a la hora de lastimarse, especialmente cuando ya se pasó la barrera de los 30. En los próximos números, llegará el turno del tenis y del running.

A continuación, van las medidas de prevención y de ejercicios, recomendados por un deportólogo experto, que sin dudas serán muy útiles para todos aquellos que quieran seguir jugando a la pelota y salir ilesos aun pasados los años de plena juventud.

## TRABAJOS DE FORTALECIMIENTO



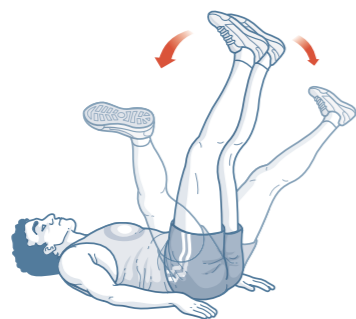
### EJERCICIO PARA CUÁDRICEPS

Sentado con la espalda bien apoyada en el respaldo, estirar las piernas sin llegar a la hiperextensión total de rodillas.



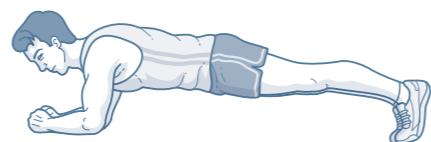
### EJERCICIO PARA ISQUIOTIBIALES

Recostado en la camilla, flexioná y extendé las rodillas sin hacer fuerza con la cintura.



### EJERCICIO ISOMÉTRICO PARA ESTABILIZACIÓN DE LA PELVIS Y DE LOS ABDOMINALES

Recostado, con piernas extendidas y pies juntos, mantené todo el cuerpo alineado apoyando solamente los antebrazos y los pies. Permanecer en esa posición entre un minuto y un minuto y medio si es posible.



### EJERCICIOS PARA ADUCTORES

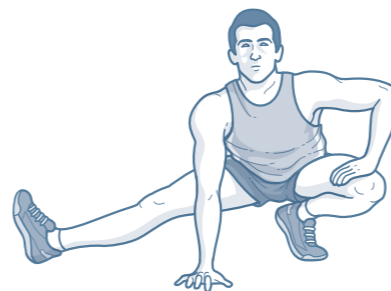
Acostado y con las piernas extendidas y levantadas formando un ángulo de 90 grados con el torso si es posible, abrir y cerrar las piernas. Se pueden agregar tobilleras de 1 o 2 kilos en cada pie para sumar intensidad.

### EJERCICIOS CON CONOS: REACCIÓN, ACELERACIÓN, EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN

Con conos, varillas o diferentes elementos indicadores, realizar cambios de posición del cuerpo y actividades de reacción ante estímulos variados esquivándolos, saltándolos y estableciéndolos como puntos de arranque y de frenado.

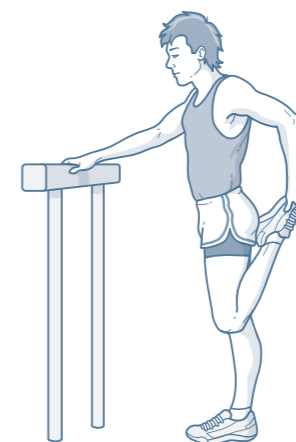


## TRABAJOS DE ELONGACIÓN



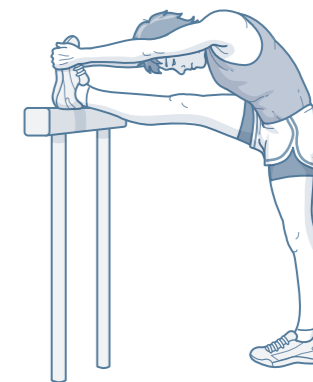
### ABDUCTORES

Dejá caer el peso del cuerpo manteniendo una pierna extendida y la otra en flexión. Colocá sobre la rodilla la mano que coincide con la pierna estirada y apoyá la otra en el suelo.



### CUÁDRICEPS

Parado, sosteniéndote de algo (pared o árbol), tomate el pie desde la punta intentando mantener las rodillas juntas.



### ISQUIOTIBIALES

De pie frente a un banco, baranda o algo elevado, estirá una pierna e inclínate hacia adelante.

## EJERCICIOS RECOMENDADOS

Existen muchas lesiones derivadas de desbalances musculares. Todas las articulaciones poseen una proporción de fuerza entre los diferentes músculos que las mueven. Alterar dichas proporciones favorece la aparición de desgarros a repetición, dolores en zona de inserción y desequilibrios que afectan la pelvis y la zona lumbar. En este punto, es de fundamental importancia la relación entre los cuádriceps y los isquiotibiales (ejercicios 1 y 2), y en el conjunto de aductores, psoas, glúteos, abdominales y espinales (ejercicios 3 y 4), por lo cual reforzar esas zonas es fundamental. Los trabajos isométricos de estabilización de la pelvis también son excelentes, ya que generan la contracción de diferentes músculos, desarrollan su fuerza al mantener una posición determinada en una postura estática y fortalecen todo el centro del cuerpo (ejercicio 4). Al ser el fútbol una actividad que involucra cambios de ritmo y de dirección constantes, es necesaria una estabilización del tronco para poder afirmar las piernas y realizar el gesto deportivo rápidamente y con precisión. Para esto se sugiere establecer una rutina de trabajo que involucre cambios de posición del cuerpo y de las articulaciones, desarrollo del equilibrio estático y dinámico, y actividades de reacción ante estímulos variados (ejercicio 5). Y por último, trabajar la flexibilidad será vital. Nunca omitir ejercicios de elongación al terminar cada partido (ejercicios 6, 7 y 8).

## MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES PARA TODO DEPORTE QUE INVOLUCRE LA CARRERA

- 1 • Paciencia y constancia. No debemos buscar el éxito inmediato. Si hacemos sobrecargas repentinas en el entrenamiento, muy probablemente nos lesionaremos.
- 2 • Realizar un adecuado calentamiento y estiramiento. Siempre hay que entrar en calor antes de comenzar una actividad física y elongar bien los músculos al final.
- 3 • Hacerse periódicamente masajes de descarga para eliminar las sustancias de desecho.
- 4 • Mantener un equilibrio muscular y realizar ejercicios de fortalecimiento y de estiramiento de las zonas que más comúnmente se lesionan, como músculos flexores y extensores de los dedos del pie; músculos flexores y extensores del tobillo; ligamentos de tobillo, rodilla y cadera, y músculos flexores y extensores de la cadera.

## LAS LESIONES MÁS COMUNES EN EL FÚTBOL

CONTUSIONES, HEMATOMAS, ESPASMOS POR FATIGA, CALAMBRES Y DESGARROS. PRINCIPALMENTE EN LOS MÚSCULOS ADUCTORES, ISQUIOTIBIALES Y RECTO ANTERIOR DEL CUÁDRICEPS. ESGUINCE DE TOBILLO Y DE RODILLA. TENDINITIS. PUBIALGIAS. LESIONES ÓSEAS.



\* Carolina Rossi es capitana del running team FILA de Palermo y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar; hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimajaro en 2010; participó del maratón de Malvinas en 2012, y acaba de cruzar los Andes corriendo. Ahora, sueña con un Ironman. [www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)

### ASESORÓ:

Dr. Pablo Pelegri, médico especialista en medicina del deporte del centro Contepomi / [pablo.pelegri@gmail.com](mailto:pablo.pelegri@gmail.com)

ENCUENTRA MÁS RUTINAS FÍSICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO .COM