

## PREVENIR LESIONES

Las lesiones deportivas son aquellas que ocurren durante la práctica de la disciplina deportiva o en campo. Otras vienen dadas por una mala práctica durante el entrenamiento. En la mayoría de los casos, las lesiones se deben a la falta de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio. Las lesiones deportivas más comunes son las de tejido blando, como: desgarro muscular, esguinces, ruptura tendinosa; también ocurren dislocaciones y fracturas.

El primer secreto para evitar una lesión es la PREVENCIÓN. Para ello el atleta debe cumplir con los siguientes parámetros:

1. Buena preparación física: estar en condiciones óptimas para realizar el deporte que desea, cumpliendo con un entrenamiento físico que vaya en función del gesto deportivo de su disciplina.
2. Buena alimentación: debe ser equilibrada en nutrientes (Hidratos de carbono, grasas, proteínas) y variada en la elección de alimentos.
3. Realizar un adecuado calentamiento, el cual será dividido en tres etapas. Etapa 1: realizar movimientos circulares de cada una de las articulaciones desde los pies hasta la cabeza. Etapa 2: flexibilizar la musculatura realizando estiramientos cortos en forma de bombeo, lo cual aumentará la demanda de sangre al tejido. Etapa 3: realizar movimientos rítmicos en función al gesto deportivo. Si es corredor o futbolista puede iniciar un trote suave. Si es beisbolista o tenista puede realizar movimientos suaves y repetidos con el bate o raqueta.
4. Cumplir con la fase de enfriamiento: es aquí donde el atleta debe realizar estiramientos mantenidos durante 30 segundos aproximadamente para ganar flexibilidad en los músculos, aumentar nuevamente la demanda de sangre lo cual favorecerá a una mejor y más rápida de recuperación del cuerpo en general.
5. Reposo adecuado: El reposo es esencial, sobre todo en los ejercicios de fuerza. Los músculos no se desarrollan mientras trabajas sino en las horas siguientes a una rutina. Es también el momento en que el cuerpo recupera sus niveles de energía con glucógeno y grasas. Cuanto más largo sea el tiempo de ejercicio, más tardará el músculo en recuperarse.

En fin, la prevención es la mejor estrategia o defensa ante la aparición de cualquier tipo de lesión. Es por ello que se introduce hoy en día en este concepto el uso del Vendaje neuromuscular o Kinesiotaping, donde diversos especialistas de la medicina como fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, médicos, podólogos deportivos, etc., utilizan día a día esta modalidad calificándola de eficaz, segura, y fácil de usar. El método y la cinta o tape utilizado permiten que el individuo reciba las ventajas terapéuticas las 24 horas del día y durante 3 o 4 días.

El vendaje Kinesiológico terapéutico que se realiza con KT TAPE es una técnica que implica vendar sobre los músculos y abarcar el resto de estructuras que nos interese con el fin de asistir y disminuir las tensiones que actúan sobre las estructuras lesionadas. Todos los vendajes derivados del kinesiotaping se caracterizan por permitir al paciente una movilidad completa, al tiempo que refuerzan la articulación o músculo lesionado.

“Toma en cuenta lo que te dice tu cuerpo, más vale prevenir que curar”

**FT. Maria Andreina Behrens**  
**@FisioterapiaMAB**