

Con el fisioterapeuta Aletxu Oficialdegui

“Hacer más consciente la práctica deportiva disminuye el riesgo de lesiones”



El fisioterapeuta Aletxu Oficialdegui en su consulta
Foto: Iñaki Vergara

Tan importante como la realización de ejercicio físico es la prevención de posibles lesiones. Es cierto que mantenerse activo y hacer deporte es altamente recomendable pero, como todo, en exceso y practicado sin el suficiente conocimiento puede tener repercusiones nocivas para la salud. Es importante, por tanto, que la persona esté en buena forma física para el deporte que quiere realizar y que conozca sus propios límites físicos. El calentamiento antes de comenzar a hacer ejercicio prepara al cuerpo, no sólo físicamente sino también mentalmente.

Para arrojar un poco más de luz al respecto de este tema, hablamos a continuación con el fisioterapeuta Aletxu Oficialdegui, profesional especialista en Terapia Manual y que cuenta sobre sus espaldas con una sólida experiencia en el ámbito de la Sanidad Pública, Mutuas de Accidentes, Geriátricos o con equipos deportivos de alta competición como el actual Waterpolo Navarra, así como en otros eventos deportivos. Además, ha complementado su formación con Terapia Manual Pediátrica Integrativa (TMPI) con el fin de ayudar a bebés y niños@s sanos, con problemas de neurodesarrollo.

¿Cuáles son las lesiones más habituales con las que se suele encontrar en la consulta?

Si hablamos de lesiones en adultos en práctica deportiva, las más habituales en consulta son las de tejidos blandos, que implican a músculos y franjas de tejido conectivo, tales como tendones y ligamentos.

¿Se aprecia un hilo conductor en estas lesiones?

A pesar de que cualquier persona que realice actividad física está expuesta a la lesión, un hilo conductor en estas lesiones o “retrato robot” suele ser hombre de edad madura que realiza

“Es fundamental tener claros los objetivos e introducir rutinas de estiramientos y trabajos aeróbicos en función de esos objetivos”

una práctica deportiva con excesiva “prisa” sin realizar ni buen, ni un mínimo calentamiento. Además de no haber realizado un entrenamiento previo a esa práctica, sumado a realizar la actividad de una manera no progresiva, hace que sea algo muy habitual que personas con esta dinámica se lesionen incluso de manera reiterada.

Por tanto, ¿De dónde proceden dichas lesiones?

Tal vez, el desconocimiento o no contar con objetivos en la práctica deportiva por parte de estas personas implican que no exista un “plan” de trabajo. Y no me refiero precisamente a sistemas de entrenamiento complejos, sino a utilizar el sentido común y la información directa de profesionales de la actividad física y el deporte: Fisioterapeutas, preparadores físicos titulados, profesores de Educación Física, podólogos, médicos deportivos, entrenadores titulados, nutricionistas, etc. Sin duda, recabar información competente y el sentido común puede ayudar mucho a disminuir riesgos de lesión, así como poner en “cuarentena” informaciones que provienen de medios online y que pueden hacer mucho daño. Es algo normal encontrar en la consulta personas con patologías que han consultado navegando en internet y están realizando “cosas” que leyeron o vieron, las cuales les están perjudicando de manera importante.

Entonces ¿Qué medidas se pueden tomar para disminuir las probabilidades de lesión?

Sin duda, hacer más consciente la práctica deportiva en cada persona.

¿Y en qué consiste esto?

Primero pararnos y plantearnos con sentido común si lo estoy haciendo bien. Después, valorar y plantear nuestros objetivos. Algo muy común en la consulta es tratar a una persona que tiene sobrepeso, que no realiza ninguna rutina de estiramiento ni realiza ningún trabajo aeróbico, como andar, trotar, nadar, bicicleta estática... previo a la actividad, no le da importancia a la alimentación y que realiza una actividad intensa los fines de semana. Por tanto, es fundamental tener claros los objetivos e introducir rutinas de estiramientos y trabajos aeróbicos en función de esos objetivos; de ese modo, restaría boletos en sufrir lesiones así como una adecuada dieta. Además



de, por supuesto, contar con la información directa de profesionales para que aconsejen qué se puede hacer, cómo y qué no.

¿Hacia dónde considera que debería evolucionar la práctica deportiva en personas adultas?

En esta categoría nos encontramos un amplio espectro de personas. Deportistas que practican y han practicado deporte siempre, incluso que fueron deportistas de competición. Pero también aquellos que han descubierto de manera tardía el deporte, la actividad física y que carecen de experiencia en este terreno. En ambos casos recomendaría un tipo de “trabajo funcional”, dirigido por profesionales, ya que el cuidado postural y la realización correcta de movimientos es fundamental para una buena eficacia del esfuerzo, así como disminuir riesgos de lesión.

En este tipo de entrenamiento y actividad los ejercicios se asemejan a la actividad física que llevamos a cabo en nuestra vida diaria. Por supuesto, adaptada esta actividad a cada edad y posibilidades físicas, siendo nuestro propio cuerpo en muchos casos un elemento magnífico para utilizar como “soporte” para mejorar fuerza, resistencia y elasticidad.

Así, es recomendable el trabajo aeróbico destinado al sistema cardiovascular (andar, nadar, bicicleta elíptica o estática), actividades que aseguran un menor riesgo de lesión y además son unas estupendas propuestas para mejorar la resistencia física. Si esto lo combinamos con trabajo específico de fortalecimiento muscular, sería perfecto. Pero, ¡cuidado! todavía vemos muchas persona en las consultas de Fisioterapia que acuden a una sala de pesas con la idea de hipertrofiarse, con el único objetivo de aumentar músculo, moviendo cargas demasiado pesadas, con movimientos articulares muy cortos, donde más tarde o temprano esa práctica les generará casi

seguro una lesión y a veces importante. Las pesas también se pueden trabajar bajo una idea de “actividad funcional” adaptando el peso y el movimiento, planteando objetivos y contando con profesionales expertos que aconsejen y se reduzca el riesgo de lesión.

¿Dónde ve que nuestro Club podría ayudar a los socios/as en este aspecto?

Es evidente que actualmente existe la inquietud de mejorar la calidad y propuestas deportivas por parte de entrenadores, profesores y desde la coordinación técnica deportiva dirigida por Asier Esteban. No obstante, desde mi punto de vista el tipo de oferta que deberían plantearse las Juntas Directivas sería hacer una apuesta valiente, sin duda por el deporte, concretamente por la actividad deportiva y lúdica de la mujer. Es decir, plantear un modelo de Club donde se busque la participación y captación de niñas y mujeres con campañas promocionales y publicidad en esa dirección, potenciando la participación de socias en actividades físicas y deportivas con propuestas atractivas e interesantes, así como potenciar la presencia femenina en la utilización de espacios lúdicos existentes como la sala de hidroterapia. Considero que este modelo de Club debería fundamentarse como objetivo principal la captación de socias nuevas, con campañas específicas buenas y atractivas en relación calidad precio para atraer y poder crear un modelo de Club realmente paritario.

CLASIFICACIÓN DE LESIONES

- **Contusiones:** Lesiones de tejido blando producidas por un golpe brusco.
- **Esguinces:** Lesiones en uno o varios ligamentos que forman parte de una estructura articular, la cual sobrepasa su capacidad biomecánica como consecuencia de un movimiento o desplazamiento deportivo, elongándose de manera patológica.
- **Distensiones:** Lesiones como consecuencia de una exigencia del sistema músculo esquelético en una acción deportiva generando un estiramiento o fuerza excesiva de un músculo o tendón.
- **Roturas Fibrilares y Tendinosas:** Rotura de mayor o menor porcentaje de fibras que constituyen y forman un músculo: gemelos, sóleos, isquiotibiales, aductores o recto anterior del cuádriceps suelen ser músculos recurrentes en esta lesión. Son lesiones complicadas por ser los anclajes de los músculos a los huesos. Algunas veces requieren de microcirugía, como en la rotura del tendón de Aquiles.



Nº 1 en Ventas y Servicios Inmobiliarios

Más de 120.000 agentes a su servicio
7.000 oficinas en más de 100 países
Plan de Marketing personalizado

www.mastersgroup.remax.es

www.remax.com

Nadie en el mundo vende más propiedades que



C/ Julián Arteaga, 6 (antigua Hnos. Imaz) - Pamplona. Tel.: 615 056 269 - E-mail: pabloj.domench@remax.es

