

LESIONES FRECUENTES EN EL DEPORTE.

Los problemas músculo-esquelético suceden a menudo como resultado de los ejercicios atléticos intensos y actividades de la vida diaria. A continuación se nombraran algunos de los padecimientos mas frecuentes en la medicina deportiva en los cuales su importancia es el diagnostico, tratamiento y fisioterapia oportuna.

TRANSTORNOS DEL MANGUITO ROTADOR

Se origina en el hombro por ser específicos en los tendones músculo-esqueléticos los cuales se debilitan con los años e inactividad física por el acumulo de irritación prolonga en la región del humero (hueso superior del brazo) y de los ligamentos con vínculo nervioso, causando un dolor inespecífico localizado en hombro el cual se siente mas por la noche aunado con el intervalo de movimientos del brazo como el de levantar el brazo.

Su tratamiento consiste en descanso y abstención de actividades que desencadenen su presentación. Los AINES (analgésicos y antiinflamatorios) y el uso de calor húmedo en región del hombro aportaran cierto alivio. Si persisten las molestias deberán acudir medico para aplicación de medicamentos mas específicos así como su tratamiento quirúrgico según sea su caso.

EPICONDILITIS LATERAL Y MEDIAL (CODO)

Este trastorno se le conoce mejor como el codo de tenista o codo de golfista, los trastornos se deben al sobreuso y el dolor resulta e los desgarres menores de los músculos extensores y flexores del brazo, manifestándose con la dificultad de agarrar y exprimir, dolor al saludo de mano o abrir envases.

Su tratamiento requiere aplicación de tiras adhesivas a contra fuerza (bandas colocadas dístales al codo sobre el conjunto de la musculatura del brazo) con el propósito de disminuir las fuerzas de transmitidas al codo durante la actividad. El uso de AINES, descanso, fisioterapia por lo general son útiles para su mejoría en caso de persistir por mas de 2 semanas acudir a medico para tratamiento específico.

SINDROMES POR SOBREUSO DE LA RODILLA

Se derivan la gran mayoría de falta de calentamiento (no flexiones y estiramientos) a una actividad deportiva donde implique el uso de las piernas y al sobreentrenamiento causando trastornos variantes de tendinitis(inflamación de tendón) o bursitis(inflamación de las bolsas sinoviales de las articulaciones). Estos síntomas empeoran si se continua con la actividad física pues por lo general ocurren cuando se esta corriendo y no se quiere detener a parar la actividad por el hecho de competencia. Todos estos diagnósticos se confirman por medio de la palpación de los sitios afectados alrededor de la rodilla, ninguno se acompaña de derrame o sinovitis (inflamación de la membrana sinovial que cubre a las grandes articulaciones).

Su tratamiento fundamentalmente es el descanso y suspender las actividades físicas relacionadas con la molestia por un periodo de días o semanas. Para

evitar su recurrencia ya quitado el dolor se recomienda un plan de estiramientos suaves antes de realizar el ejercicio. El uso de AINES son útiles así como el de corticoesteroides solo que hay que tener cautela a su aplicación en la región del tendón.

LESIONES DE LOS MENISISCOS MEDIALES

Los desgarros de los meniscos (superficie semilunar que sirve para adaptar uniones óseas) constituyen de las lesiones mas comunes en la rodilla, las cuales se deben ala acción de torcimiento ejercida en la articulación de la rodilla mientras el pies se encuentra en posición de cargar peso causando una sensación de desgarrro o chasquido seguida de dolor intenso, por lo general hay derrame articular, inflamación, tumefacción y dolor. Un signo importante es la rotula rebotable o también encontramos en rodillas no dolorosas un chasquido al flexionar y extender la rodilla afectada.

Su tratamiento de inicio es conservador, subiendo la articulación y aplicando un vendaje compresivo acompañado de hielo, fisioterapia con ejercicios de fortalecimiento del cuadriceps.

ESGUINCES DE TOBILLO

Este tipo de lesión es frecuente y común en el cual implican ligamentos externos llamados taloperoneo y calcaneoperoneo. En caso de rotura de ambos ligamentos ocasiona inestabilidad articular clasificándose en esguince I- lesión donde existe inflamación y dolor en tobillo, esguince II- dolor inflamación y equimosis(morete) dificultad para apoyar el pie y I esguince III- Inflamación, equimosis pero no hay dolor por la rotura de ligamentos pudiendo encontrar lesión ósea.

El tratamiento consiste en reposo, hielo, compresión y elevación. AINES así como inmovilizar con férula o usar muletas para evitar apoyo sobre el pie lesionado y tener reposo por un mínimo de 21 días seguido posteriormente fisioterapia.

FACITIS PLANTAR

Es una inflamación de la aponeurosis plantar causado por el tubérculo del calcáneo debido a procesos como el de estar de pie por periodos prolongados, uso inadecuado de calzado (común en atletas) manifestado como un dolor intenso en región interna de talón generalmente por las mañanas en particular durante los primeros pasos el cual remite al tiempo de la ambulación.

El tratamiento consiste en evitar estar de pie por mucho tiempo, el uso de plantillas de apoyo, calzado propio para la actividad deportiva a desempeñar y el uso de AINES.

LESIONES CORTANTES y FRACTURAS

Cuando existan lesiones en donde se observen raspaduras (abrasiones), o heridas sangrantes lo importante es valorar el lugar, tipo de lesión, tamaño y compromiso Para evitar futuras patologías que pudiesen manifestarse según sea el caso como lo son la deshidratación, hipovolemia (perdida de sangre), mareos, dolor y estrés postraumatismo. En nuestro caso como ciclistas las

lesiones más comunes las encontraremos en piernas, rodilla, codos, manos, glúteos, hombros y antebrazos para ser específicos y generales. Una vez valorando la lesión se deberá de proceder a lavado con agua compresión para evitar sangrado según sea el caso mientras se encuentra asistencia medica.

Otra de las lesiones comunes que me ha tocado presenciar como ciclista y medico son **las lesiones punzo cortantes** en donde un rama, astilla espinas son el mecanismo de lesión en donde las cuales se deberán valorarse para en su caso necesario se proceda a la extracción o se proceda a inmovilizar para su traslado a hospital para su tratamiento.

Otra lesión impactante es **la fractura de clavícula** en la cual se observara el signo de la tecla en donde se palpara la clavícula como si fuera una tecla de maquina de escribir pues sucede al oprimirla. Su tratamiento consiste en inmovilización para su traslado a atención médica especializada.

Se podrían mencionar un sin fin de fracturas y lesiones pero con estos ejemplos nos daremos una idea a que estamos propensos y expuestos.

METODOS PROFILACTICOS

La prevención es la llave para que realicemos nuestra actividad deportiva sin lesiones o daños secundarios. Como se ha mencionado anteriormente el estirar y calentamiento de 15 minutos antes de realizar actividad deportiva y el uso de equipo de protección como en nuestro caso seria guantes, casco, lentes, bloqueadores solares, suficiente agua, herramienta, suplementos alimenticios, una correcta alimentación, técnica de ejercicios y bicicleta en buenas condiciones serán de gran utilidad para la culminación a bien, de nuestro chido deporte del ciclismo de montaña.

Sobre nuevas rutas y aventuras por venir.

Saludos cordiales,
Su amigo y compañero de ciclismo de montaña,
Dr. Renan Talamantes.