



Dime qué deporte practicas y te diré qué precauciones tomar

Hacer deporte es tendencia y enfundarse en ropa deportiva está de moda, por lo que muchos se someten a sesiones de entrenamiento sin periodos de adaptación previos y sin conocer, en absoluto, sus capacidades físicas. El lema *no pain, no gain* ha llegado a su extremo y los más entusiastas ya sufren las consecuencias de un ritmo deportivo excesivo. Clínica Rozalén, el último concepto de rehabilitación y fisioterapia, descubre cuáles son las lesiones asociadas a los deportes más populares y analiza los factores a la hora de determinar qué se considera demasiado ejercicio.

www.clinicarozalen.com



1. Running: Correr compulsivamente obviando una preparación física previa o unos conocimientos mínimos de la ropa pertinente, los hábitos alimenticios y la duración del entrenamiento puede desviar el propósito de conseguir una vida saludable. Correr es uno de los deportes más practicados y que podría tener mayor impacto sobre las articulaciones. Las lesiones inesperadas por el desconocimiento varían desde la deshidratación y fallos en el sistema termorregulador a fatiga o incluso llegar a la muerte súbita. La falta de preparación, la existencia de alguna patología oculta o el sobre esfuerzo son algunas de las causas que pueden llevar a este punto, que, afortunadamente, no suele ser habitual.

2. Crossfit: a pesar de tener una cantidad de seguidores inmensa y del furor que ha causado este tipo de entrenamiento militar, su aplicación, según los casos, está contraindicada. En el crossfit no hay rutinas, se realizan actividades con una constante variedad de ejercicios, se trabaja con una intensidad muy alta y un tiempo reducido. El crossfit debería ser practicado sólo por personas con experiencia y capacidades deportivas altas. Las lesiones de rodilla, hombros, codos y otras articulaciones, así como en la columna, son frecuentes en este deporte debido a que los ejercicios se hacen con pesos libres. Debe practicarse solo cuando se garantice un nivel de esfuerzo adecuado al individuo que depende de su estado de salud y su nivel de aptitud.

3. Ciclismo: la repetitividad del pedaleo, las posturas sobre la bicicleta, la velocidad y la superficie del suelo o incluso, una altura inadecuada del sillín hacen que el ciclismo no esté exento de lesiones; la rodilla es una de las articulaciones que mas sufre en el ciclismo, podemos encontrar lesiones tendinosas, problemas en la articulación femoropatelar y lesiones de meniscos y ligamentos. Para prevenirlas es bueno variar la cadencia de pedaleo. El aumento de la cadencia de pedaleo va a desarrollar su sistema cardiovascular también, lo que es otra ventaja añadida.

4. Elíptica: Esta máquina se queda a medio camino entre la bicicleta estática y la cinta para caminar y proporciona un menor impacto sobre nuestras articulaciones (tobillos, rodillas y caderas); el problema es que las elípticas no suelen ser ajustables, por lo que una persona de 1,50 m y otra de 1,90 m deberán realizar el ejercicio sobre la máquina. Puede que la persona más alta tenga, a la larga, problemas de espalda debido al encorvamiento de la misma y la

persona de menor estatura problemas de cuello y hombros. Antes de comenzar a utilizarla, hay que realizar un calentamiento que dure entre 6 y 10 minutos en el que incluyamos tanto estiramientos del tren superior (hombro, pectoral, etc) como del tren inferior (cuádriceps, gemelos, etc.).

5. Deportes en equipo: juegos como el fútbol, el baloncesto, el balonmano o el tenis suelen ser los que crean mayor conexión, pero también, incitan a la competitividad, por lo que se tiende a rozar más los límites. Sin embargo, desde el punto de vista de la salud, no son los más recomendables. Algunos se basan en esfuerzos fuertes y puntuales, con carreras cortas y rápidas, lo cual no es lo mejor para el corazón. Otros tienen demasiado contacto, lo cual, a ciertas edades, provoca que las lesiones sean frecuentes. Se debe realizar un buen calentamiento y practicarlo con una continuidad; así como trabajar de manera individual la condición física para mejorar la resistencia, fuerza y flexibilidad.

¿Qué recomienda Clínica Rozalén?

Al comenzar a practicar un deporte debemos saber que estamos lejos de nuestro “culmen” deportivo, que tenemos mucho margen de mejora y que poseemos la capacidad, el tiempo y la actitud para enfrentarnos a objetivos progresivamente mejores, con la intención de descubrir nuestros límites, tan íntimamente desconocidos. El horizonte de nuestros propósitos en un deporte puede ser exigente pero, lo que sí es vital es que sea realista, posible, accesible a nuestras posibilidades. Si nos proponemos objetivos muy complejos o metas inalcanzables terminaremos por rechazar el deporte en cuestión por la frustración que nos generará.

Antes de adquirir la costumbre de practicar deporte hay que tener en cuenta que realizar ejercicio de forma intensa, cuando no se está acostumbrado, tiene riesgos para la salud y que, además, en la elección del deporte más adecuado para cada uno intervienen diversos factores que van desde la cantidad de horas dedicadas, al estado físico del individuo o la intensidad de la actividad practicada. Se aconseja someterse a un chequeo médico deportivo previo y búsqueda de asesoramiento de un profesional; así como no descuidar los dolores y lesiones leves y acudir a especialistas en fisioterapia.

Acerca de la Clínica Rozalen

Las Clínicas Rozalén nacen con vocación de acercar a España el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, desde un claro compromiso con la salud de vanguardia y la mejor

atención al cliente. Nacidas de la mano del conocido Dr. Rozalén, en 1985, hoy disponen de 3 centros en continua innovación y estudio de las nuevas técnicas para la mejor asistencia y recuperación del paciente. Todas las áreas están respaldadas por médicos especialistas y fisioterapeutas especializados en cada una de las materias.

CLÍNICA ROZALEN

C/ O'Donnell, 49, 28009 Madrid

Tfno.: 915 04 44 11 Fax.: 915742228

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Carlos Domingo, 21, 28047 Madrid

Tfno.: 914 65 84 64 Fax.: 915742228

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Francisco Navacerrada, 10, 28028 Madrid

Tfno.: 913 61 31 41 Fax.: 915742228