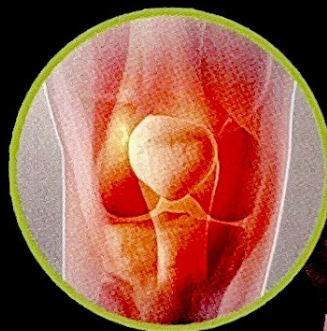




Ilustre Colegio
Profesional
de Fisioterapeutas
de Andalucía



& PADEL FISIOTERAPIA

COMO PREVENIR POSIBLES LESIONES

    @Colfisio



¿QUÉ FACTORES PUEDEN CONTRIBUIR A LA APARICIÓN DE LESIONES EN EL JUGADOR AFICIONADO DE PADEL?

El pádel se ha convertido en uno de los deportes más practicados en España. Aunque aparentemente sencilla y sin riesgos, es una actividad en la que es frecuente la aparición de lesiones, en su mayoría provocadas por una escasa preparación física o falta de técnica. Un entrenador o monitor puede ser muy útil en el arranque de la actividad.

LA TÉCNICA

La técnica, sin duda, juega un papel determinante. Aunque el pádel parezca fácil de practicar, hay que considerar que un gran número de las lesiones tienen lugar en la iniciación. Es necesario automatizar los gestos técnicos hasta realizarlos de forma natural para evitar lesiones. No es recomendable competir (al nivel que sea) sin dominar la técnica básica de este deporte.

TIPO DE PALA

Existen tres tipos de palas: Redonda (fase iniciación), Lágrima y Diamante (nivel avanzado). Su incorrecta elección suele provocar lesiones. Asegúrate también de realizar un agarre correcto de la pala y ajustar el grip para obtener el grosor adecuado. Déjate guiar por tu entrenador.

CARGA DE TRABAJO

En periodos de iniciación la carga de trabajo -horas de entrenamiento y partidos- debe ser progresiva. Sin las condiciones físicas adecuadas no es conveniente hacer muchas horas de pádel.

LAS ZAPATILLAS

Las zapatillas pueden ser también la causa de algunas lesiones en miembros inferiores, caderas y columna, relacionadas con apoyos incorrectos. Debemos usar un calzado adecuado a la superficie en la que vamos a jugar (generalmente en césped artificial con arena para permitir el deslizamiento).

LESIONES PREVIAS

Lesiones previas pueden derivar en complicaciones o en nuevas dolencias por la adaptación para compensar la lesión inicial. Por ejemplo, un jugador operado de la rodilla izquierda, tiende a forzar la derecha para proteger la 'pierna mala', originando a la larga el deterioro de la sana.

LAS PELOTAS

La utilización de pelotas en malas condiciones (muy usadas o húmedas) obliga a realizar un mayor esfuerzo para que éstas salgan despedidas. Pueden ser causa para la aparición de sobrecargas en antebrazos, codos y muñecas.

CONSEJOS PARA PREVENIR Y ESTIRAMIENTOS

Todo ejercicio requiere de un buen calentamiento. Las evidencias nos indican que el mejor calentamiento es aquel en el que se emplean las posiciones y técnicas del deporte, en este caso pádel. Hay que hacerlo de forma progresiva, de menos a más, para acondicionar el cuerpo y jugar con las mayores garantías de no sufrir lesiones.

LOS GEMELOS

Los gemelos sufren mucho en el pádel por sobrecargas. Es una musculatura que requiere ser debidamente estirada para prevenir lesiones.

RODILLA CADERA

En las rodillas debemos de asegurar unos grados de flexión y extensión acordes a la edad. De este modo las carillas articulares (espacios que separan la tibia del fémur) se encontrarán biomecánicamente en disposición favorable, para asegurar una saludable función sin riesgos a sufrir lesiones.

MUÑECA CODO

Para prevenir las lesiones de muñeca al igual que en las de codo, resulta imprescindible bloquear ésta correctamente. Es decir, no 'muñequear' en los golpes. Este mismo consejo se da en la prevención del codo de tenista. De este modo la transferencia del impacto del golpeo de la bola no recaerá en la articulación, sino que será compensada con la musculatura del antebrazo.

DOLOR LUMBAR

Resulta fundamental asegurar un correcto equilibrio de la musculatura, abdominal, glúteos, oblicuos, piramidales e isquiotibiales (parte posterior del muslo).

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS:

Realiza ejercicios de estiramiento después de la actividad física para recuperar la musculatura tras el esfuerzo. Se ha demostrado que después de un estiramiento nuestra amplitud articular mejora pero el rendimiento del músculo desciende.

Para mejorar la condición general de elasticidad es aconsejable estirar en frío (a diario y de forma progresiva). Para mayor efectividad, los estiramientos deben realizarse de una forma habitual, progresiva y mantenida en el tiempo.

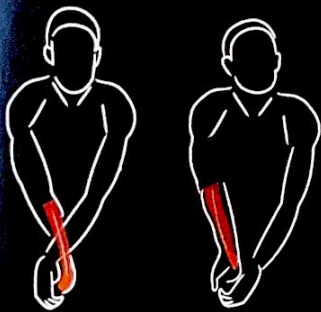
El estiramiento cada vez se indica menos antes del entrenamiento, al menos de forma mantenida. En todo caso, son recomendables a modo de calentamiento, sin mantener mucho tiempo la postura.



¿CÓMO DEBEMOS ESTIRAR?

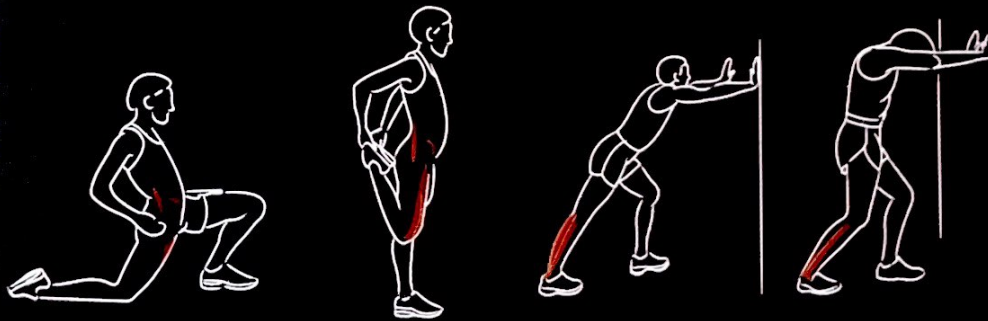
- El estiramiento debe ser en todo momento agradable.
 - No fuerces. Busca el punto de tensión y mantén. Conoce tus límites.
 - Estira el musculo entre 11 y 20 segundos, incidiendo más en zonas rígidas.
 - El estiramiento debe ser progresivo y constante en su movimiento.
- Cuando llegues a la máxima tensión, manténlo sin realizar movimientos de rebote.

MIEMBROSUPERIORES



& PADEL
FISIOTERAPIA
COMO PREVENIR POSIBLES LESIONES

MIEMBROSINFERIORES



LUMBARES

