

# Prevención y Tratamiento del esguince de tobillo en el jugador de baloncesto en formación

Autores:

Dra. Silvia Treviño Monjas

Marc Arnau Riera

Irina Graupera Delcor

Sergio Balboa

Centro de Trabajo:

Mutua Universal Barcelona

Area de Salut Boet



## Introducción

- **Baloncesto:** deporte donde el impacto y los cambios de ritmo son constantes con lo que conlleva que (a excepción de los dedos) el tobillo sea una de las articulaciones más afectadas.
- **Trabajo propioceptivo:** la propiocepción es el sentido que nos da la información de la posición, dirección, rango de movimiento y aporta la capacidad de reacción, coordinación y equilibrio. Su trabajo rutinario permite mejorar todas estas capacidades.
- **Motivos de la alta incidencia lesional** → La lesión de tobillo es una de las lesiones en el baloncesto que producen más días de descanso deportivo en equipos de formación, siendo su incidencia de 15-30%:
  - CONTACTO o mal apoyo,
  - ausencia de trabajo propioceptivo,
  - falta o exceso de entrenamiento (horas de entrenamiento semanales),
  - deshidratación,
  - motivos externos: calcetín, zapatilla mal abrochada

## **Factores variables que pueden modificar la incidencia lesional:**

- ***ausencia de trabajo propioceptivo:*** un trabajo propioceptivo realizado en cada sesión de entrenamiento en los jugadores de formación aporta mayor capacidad de reacción, coordinación y sentido del equilibrio que influirá directamente en el factor de mal apoyo o contacto.
- ***falta o exceso de entrenamiento (horas de entrenamiento semanales):*** esta variable depende del Club o escuela donde desarrolle el deporte pero se estima que 3,5 horas semanales son las indicadas para estas edades de formación.
- ***deshidratación:*** se recomienda que una hidratación óptima estaría alrededor de unos 750-1000ml en el entrenamiento, hidratándose antes, durante y después.
- ***motivos externos:*** calcetín, zapatilla mal abrochada (a revisar por los entrenadores antes del comienzo del entrenamiento, sobre todo a los 6-8 años), accidente fortuito.

De estos factores variables nos hemos centrado ***ausencia de trabajo propioceptivo***, de fácil aplicación en cada sesión de entrenamiento y que aporta beneficio seguro para el jugador.

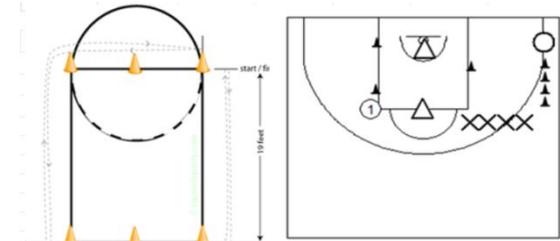
## Metodología

- Se toma una muestra de 42 niños, se realizan grupos cada 2 años por categoría:

- 1. Premini: 8-10 años
- 2. Mini: 11-12 años



categoria	sexo masculino	sexo femenino	Alteraciones constitucionales
1	5	9	7
2	17	11	6



- Se realiza un ***circuito en pista*** que permite medir tiempos de ejecución y analizar desarrollo del mismo con penalizaciones que suman o restan tiempos dando como resultado una puntuación medida en segundos, se realizan mediciones previas y posteriores al trabajo.
- Se revisa el control de incidencia lesional del año anterior de las edades 7-12 años y se compara con este período de estudio del año presente (25 - 2014 vs 7-2015)
- Se establecen ***6 semanas de trabajo*** con ejercicios de coordinación, agilidad y propiocepción 45' semanales.

## Resultados

- Se obtiene una mejora de tiempos media de 1-2'' en función de la categoría.
- Disminuye la incidencia lesional de los jugadores comprendidos en esta edad y este periodo (valorado a través de registro de lesiones que se lleva en el Club).

# Conclusiones

- Cuando hablamos de prevención de lesiones en el deporte es difícil relacionarlo con niños ya que normalmente enfocamos nuestros esfuerzos en adolescentes.
- Un trabajo en forma de juego de 10-15' a la hora del calentamiento puede mejorar exponencialmente la coordinación y propiocepción del jugador en formación.
- El aprendizaje de rutinas de estiramiento, preparación del calzado e hidratación es más efectivo a edades tempranas, perdurando éste cuando el jugador ya es cadete o junior.
- Creemos que realizando un trabajo conjunto con el entrenador, ya sea el preparador físico, fisioterapeuta o médico, o todos (difícil en clubs que no tengan la infraestructura) se pueden conseguir mejores resultados en la condición física y deportiva.
- Ofrecemos una rutina para todos aquellos clubs que no posean infraestructura de área de salud, aplicable en el entrenamiento diario que disminuirá el riesgo de lesión de nuestro deportistas más pequeños.
- La inclusión de estos circuitos ha demostrado que a parte de mejorar físicamente, mejora la autoestima del jugador que se nota más ágil y consigue mejores resultados.
- El esguince de tobillo repetido en edades tempranas incide directamente en una inestabilidad posterior en edades adultas.