

PREVENCIÓN DEL ESGUINCE DE TOBILLO EN EL FÚTBOL SALA

La articulación del tobillo es la gran sufridora de nuestro cuerpo, debido a que tiene que soportar grandes sobrepesos, calzado inadecuado, microtraumatismos, impactos e incluso grandes traumatismos.

Pero hay un deporte por excelencia “el fútbol sala” llamado coloquialmente futbito, el cual no es el más visto en las cadenas de televisión ni el que más salga en prensa, pero si uno de los más practicados a nivel amateur. Todos los fines de semana en cualquier pista de barrio o pabellón polideportivo se puede ver jugar diferentes ligas para cualquier tipo de nivel, siendo además una gran alternativa para la gente que ha jugado a fútbol y que por su edad o lesiones ya no les permita realizar esfuerzos tan exigentes.

Sin duda es en este deporte donde más problemas sufre esta articulación, en donde su parte más interna está estabilizada por el fuerte ligamento deltoideo y en su parte más externa por tres ligamentos fundamentalmente (peroneo astragalino anterior, posterior y peroneo calcaneo).

En un estudio podológico en colaboración médica y fisioterapéutica que se hizo al combinado nacional se demostró por medio de sensores de movimiento que estos se salían de los límites propios descritos de una biomecánica normal y deportiva.

Pero especialmente en la inversión o como describirían nuestros compañeros podólogos, la unión de tres movimientos combinados como son la flexión plantar, la supinación y la aducción era y es la más utilizada y cuando pasa los límites fisiológicos la que más agrede los ligamentos exteriores, sobretudo al ligamento peroneo astragalino anterior.

Por lo cual la prevención no solo es necesaria sino obligatoria y en ésta entran o deberían entrar muchos profesionales sanitarios para realizarla. Desde el campo de la rehabilitación como fisioterapeutas, debemos realizar ejercicios de fortalecimiento específico para todos aquellos músculos que sobrepasan la articulación. Estos mismos deben estar correctamente estirados y con la elongación perfecta para estar en su grado óptimo a la hora de realizar esfuerzos articulares deportivos de alto nivel.

Además en muchos casos ante la inestabilidad que presentan algunos tobillos o incluso su cronificación en deportistas veteranos se les deben de hacer vendajes funcionales específicos independiente de la prevención diaria que realicen. Estos vendajes deben limitar con su tira funcional ese posible movimiento articular que exceda el límite fisiológico personalizado de cada deportista.



En la suma diaria de todo esto nos debe de ayudar la crioterapia (vasoconstricción por medio del frío) la utilización de ciertas cremas, pomadas o ungüentos tanto previo como posterior a la practica deportiva e incluso a través del equipo multidisciplinar en el que deberíamos trabajar y en particular por medio de la figura del podólogo saber la pisada personalizada tanto en reposo como en movimiento y hacer un apoyo externo específico para el deportista por medio de una plantilla si fuera necesario.

Aun así en el esfuerzo diario del deportista y más en concreto en el jugador de fútbol sala habrá que realizar tratamientos de rehabilitación en el cual el fisioterapeuta utiliza diferentes técnicas, para con la prevención conseguir que no tengan esguinces o que si se producen sean lo menos graves y de menor grado posible.

Deberíamos tener en cuenta el futuro de esa articulación cuando acabe la práctica deportiva o su intensidad haya disminuido, ya que muchas veces se olvida ese casi probable desgaste articular, el cual normalmente termina entre otras patologías en una artrosis prematura.

Tanto los deportes individuales como los colectivos realizan diversos entrenamientos para que el rendimiento sea el más óptimo posible, en los cuales incluyen entrenamientos con cargas, estiramientos, técnica, táctica etc...

Por favor no olvidemos la prevención de nuestros tobillos, son y serán fundamentales para la salud del deportista y para el mejor rendimiento posible.

Autor: Juan Luis Nápoles Carreras. N° Colegiado 837