

SOCIEDAD

Volver a hacer deporte tras una lesión

MEDICINA DEPORTIVA

El especialista en Medicina Deportiva, doctor José María Torregrosa, ofrece cinco recomendaciones básicas



Tras una lesión, no hay que tener prisa ni precipitarse en la vuelta a la práctica deportiva.

REDACCIÓN | MADRID
@SALUDREVISTA

2 marzo 2015
11:06

«Preparar bien las articulaciones con una buena sesión de calentamiento y estiramientos antes de practicar deporte es fundamental para prevenir problemas en ligamentos, músculos y tendones», señala el doctor José María Torregrosa, especialista en Medicina Deportiva de iQtra Medicina Avanzada.

Con todo, nadie está a salvo de sufrir alguna lesión que le aparte del ejercicio durante un tiempo. Para cuando esto suceda, el especialista ofrece cinco consejos a seguir y, sobre todo, insiste en la importancia de respetar los tiempos de recuperación hasta que esta sea completa. «Hay que volver al ejercicio de forma progresiva», afirma.

1. REPOSO, FRÍO Y ANALGÉSICO. Lo primero que hay que hacer ante una posible lesión es detener la actividad deportiva. Reposo, frío y analgésico son las tres claves en las primeras 24 horas. Después, y según la evolución de los síntomas, la intensidad del dolor y la limitación funcional, es decir, si podemos o no mover, cargar o apoyar la articulación, es importante acudir al especialista para una valoración médica.

2. RESPETAR LOS TIEMPOS. No hay que tener prisa ni precipitarse en la vuelta a la práctica deportiva. Debe hacerse tras una recuperación completa. Cada lesión -ya sea de ligamentos, de tendones o muscular- y cada deportista requiere su tiempo de recuperación. Precipitarse en retomar el ejercicio puede acarrear recaídas o agravar la lesión.

3. PRACTICAR EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS. Siempre que la articulación lesionada no sufra, se puede y conviene trabajar otras articulaciones. En ningún caso deberá forzarse la zona lesionada, pero es bueno mantener algún tipo de actividad como estiramientos, natación o bicicleta estática. Los ejercicios en el agua pueden ser una buena opción, siempre que la lesión no lo impida.

4. PERIODO DE ADAPTACIÓN GRADUAL Y PROGRESIVO. La vuelta a la actividad y los entrenamientos deben llevarse a cabo poco a poco: al principio, practicaremos el mismo ejercicio pero con menos intensidad, para recuperar el ritmo anterior a la lesión. Cuanto menos tiempo dura la baja, más rápida es la recuperación.

5. ENTRENAMIENTO ADECUADO. Preparar los músculos y las articulaciones para el ejercicio es fundamental para prevenir lesiones. También es importante evitar entrenamientos excesivos y procurar una buena técnica del deporte que se practica.

El doctor Torregrosa señala también que es importante elegir el deporte más adecuado al estado físico de cada uno: «Lo primero es realizar una valoración médica de nuestro estado físico y de nuestro corazón para plantear el ejercicio más adecuado a nuestra capacidad». Para ello, el médico deportivo nos puede ayudar a establecer, en función de las características físicas de cada uno, qué ejercicio practicar, cómo prepararse para el deporte y qué entrenamientos son más convenientes.