

PREVENCIÓN/ REDUCCIÓN DE LESIONES

CARLOS VILLAR
JULIAN MARTÍN
GUILLERMO HERRANZ
JAVIER BLANCO



¿QUÉ ES UNA LESIÓN?

❌ PREVENCIÓN
DE LESIONES

VS

✅ REDUCCIÓN DEL
RIESGO LESIONAL



- No es el término más adecuado.
- La lesión va unida al deporte.
- Siempre se van a producir.



- Término más correcto.
- En la actualidad es el objetivo N°1 de la preparación física.
- Nuestra labor es reducir el riesgo de que ocurra.



15 EQUIPOS
160 JUGADORAS PROFESIONALES
1 TEMPORADA
26 PARTIDOS
144 SESIONES DE ENTRENAMIENTO

CALENTAMIENTO



2 GRUPOS:
GRUPO 1 NEUROMUSCULAR
GRUPO 2 TRADICIONAL: CARRERA +
ESTIRAMIENTOS + EJ. TEC./TAC.

ACTIVACIÓN
GENERAL

EJERCICIOS
DE
MOVILIDAD

EJERCICIOS
DE
FUERZA

EJERCICIOS
DE
PLIOMETRÍA

EJERCICIOS
DE
AGILIDAD

OBJETIVO

RIESGO
DE LESIÓN

ENTRENAMIENTO
NEUROMUSCULAR EN
CALENTAMIENTO

- ↓ N° DE LSIONES TOTALES
- ↓ ESGUINCES DE TOBILLO
- ↓ ESGUNICES DE RODILLA
- ↓ LESIÓN DE LIGAMENTO CRUZADO ANTEIROR

SCANDINAVIAN JOURNAL OF
MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS

ORIGINAL ARTICLE

Neuromuscular training reduces lower limb injuries in elite female basketball players. A cluster randomized controlled trial

M. Bonato, R. Benis, A. La Torre

First published: 14 December 2017 | <https://doi.org/10.1111/sms.13034>

@alvarote90

amanzanares_90



TIPOS DE ESTIRAMIENTOS

ESTÁTICOS



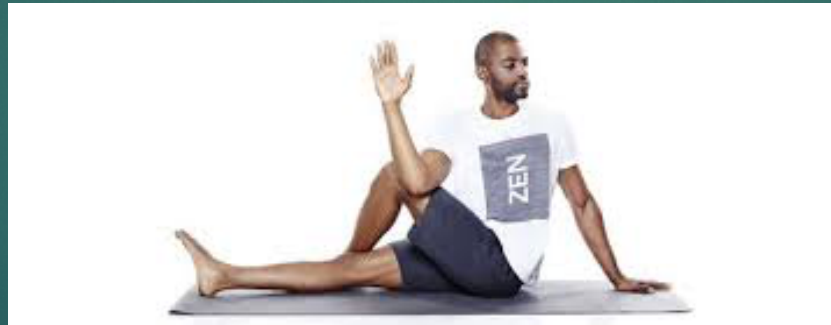
DINÁMICOS



MOVILIDAD



VUELTA A LA CALMA



DISEÑO PROGRAMA PREVENTIVO LESIÓN LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

Lesiones miembro inferior suponen el 66% del total, siendo la rodilla la articulación + común y la rotura del LCA una de las mas devastadoras. Tras cirugía , se estima que 82% vuelven a practicar actividad física, el 63% vuelve al deporte y solo el 44% vuelve al deporte competitivo. El riesgo de desarrollar osteoartritis es 4 veces mayor en lesionados LCA. Importante desarrollar programas preventivos en deportes que implican aterrizajes, saltos y cambios de dirección; personas con lesiones previas LCA y niños preadolescentes(<15 años) debido a la ventana de desarrollo de control neuromuscular.

BENEFICIOS PROGRAMAS PREVENTIVOS MULTICOMPONENTES

- ↓ Reducción lesiones LCA.
- ↓ Reducción lesiones miembro inferior y rodilla.
- ↑ Aumento fuerza y rendimiento deportivo.

- ✓ **DURACIÓN DE LA SESIÓN:** en torno a 15-20 minutos.
- ✓ **FRECUENCIA:** 2 o 3 veces/ semana para alcanzar la dosis mínima.
- ✓ **DURACIÓN PROGRAMA:** realizando en pretemporada y durante la temporada.
- ✓ **ADHERENCIA:** utilizar ejercicios en el contexto del deporte y con progresiones y variaciones para generar compromiso con el programa. Explicar a entrenadores y jugadores la importancia y los beneficios del mismo.

COMPONENTES

Mas efectivo la combinación de 1-3 ejercicios de al menos 3 categorías:



Cualquier programa debe ser modificado en base a la población específica (deporte, edad, sexo, tiempo disponible) pero siguiendo las pautas previas se puede reducir hasta un 75% el riesgo de lesión de LCA.

PREPARACIÓN FÍSICA

► FUERZA y CALIDAD DE MOVIMIENTO



PREPARACIÓN FÍSICA

► FUERZA y CALIDAD DE MOVIMIENTO



PREPARACIÓN FÍSICA

► ESTABILIDAD CADERA y PIE



CONTROL DE CARGAS y RECUPERACIÓN

- ▶ Atención al doblar entrenos y partidos!!!
- ▶ Entrenamiento invisible : descanso, sueño, hábitos, alimentación.

