

# **PERFIL EPIDEMIOLÓGICO Y PREVENTIVO DE LAS LESIONES DEPORTIVAS DE RODILLA DE LOS FUTBOLISTAS DEL INSTITUTO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE SABANETA (INDESA) EN EL PRIMER SEMESTRE DEL 2008**

**FABER RAMÍREZ CALLE  
ALEXANDER JARAMILLO  
JULIAN ESTEBAN SILVA**

## **RESUMEN**

Un perfil epidemiológico hecho en el centro deportivo INDESA ha identificado la lesión de rodilla como la de mayor incidencia en los jugadores de fútbol que utilizan la cancha sintética. Este estudio será usado como base para diseñar un programa preventivo así como un programa de rehabilitación que permita a los jugadores de fútbol retornar a sus prácticas de manera rápida en las mejores condiciones psicofísicas y recuperando su nivel previo.

## **ABSTRACT**

An epidemiologic profile performed in the sport center (INDESA) has identified the knee injury as the major incidence in the soccer players that used the synthetic soccer field. This study will be used to design a preventive program and rehabilitation program as well, that allow to the soccer players return to the practice quickly having the best psychophysics conditions and recover the previous level.

## **INTRODUCCIÓN**

Con el presente estudio se pretende crear medidas para la prevención de las lesiones deportivas más comunes registradas en el perfil epidemiológico del INDESA, teniendo en cuenta que dentro del quehacer fisioterapéutico se promueven las acciones encaminadas a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, en aras de detectar y reducir los factores de riesgos que inciden en la aparición de las lesiones.

La falta de entrenamiento o el sobreentrenamiento con llevan a una mala realización del gesto deportivo. La deficiencia del estado físico el mal enfoque del entrenamiento, la inexperiencia de los entrenadores y los desbalances musculares en los deportistas de INDESA pueden incidir en la aparición de patologías de rodilla de origen traumático, por sobreuso, mala técnica y el desarrollo de algunas enfermedades pre-existentes. Las lesiones se producen en su mayor parte por falta de prevención, interviniendo en el desempeño del deportista,

algunas con largos periodos de rehabilitación en la que este se ve obligado abandonar el campo deportivo, lo que conlleva a su descondicionamiento físico y bajo nivel de rendimiento.

La prevalencia de lesiones deportivas de rodilla ha incrementado en el futbolista de iniciación, en proceso formativo y profesionales. Notable es la incidencia de todos esos factores que ayuden a crear ese perfil epidemiológico; como ya es sabido las lesiones de rodilla cursa un deterioro que se evidencia muy notoriamente: Muy frecuentes a nivel de patología deportiva. Con frecuencia se les



conoce poco y se tratan mal. Su frecuencia depende de la actividad deportiva que se realice, intensidad y preparación física.

Todo lo anterior prevemos influirá positivamente en la incorporación de una mayor cantidad de jóvenes a la práctica masiva del deporte de fútbol en (INDESA), aportara conocimientos y valores necesarios para la

prevención deportiva de lesiones y personal de los involucrados y no involucrados en el proyecto, mejorara el nivel competitivo de los jugadores con perspectivas deportivas y oportunidad de participar en el calendario de eventos. Permitirá a jóvenes que no tenían participación en los juegos ahora ser parte de ellos como jugadores, y a muchos que no participaban por no tener las condiciones físicas y técnicas mínimas, con este proyecto serán protagonistas los perfiles epidemiológicos, elevará el nivel de información que se tiene dentro y fuera de INDESA, nuestro trabajo al final pudiera ser un arma importante en la elevación de los resultados de fútbol en el calendario del deporte.

## PROCESO METODOLÓGICO

**TIPO DE ESTUDIO.** El estudio utilizado en esta investigación es el explicativo ya que el objeto de estudio es la incidencia de las lesiones deportivas de rodilla en jugadores de futbol para analizar y buscar posibles soluciones y establecer cuales son las causas de las lesiones de rodilla en los jugadores de futbol del instituto para la recreación y el deporte (INDESA).

**MÉTODO.** El método escogido para desarrollar este proyecto es el



método hipotético-deductivo ya que creamos una hipótesis con consecuencia de un conjunto de datos que serán deducidos de las historias clínicas y de estadísticas, del instituto para la recreación y el deporte (INDESA). Así logrando una conclusión basada en la hipótesis y metas a lograr, que sea proponer la solución o prevención del problema de las lesiones deportivas de rodilla en jugadores de futbol de la institución (INDESA).

**ENFOQUE.** El enfoque de esta investigación esta centrado directamente a la población de jugadores de futbol con lesiones de rodilla del instituto para la recreación y el deporte (INDESA).

**DISEÑO.** No experimental ya que no es posible demostrar un resultado verificable en base a unos datos arrojados por la institución (INDESA) por que en si lo que buscamos es un perfil epidemiológico para prevenir u buscar posibles soluciones para esta población.



## **POBLACIÓN BENEFICIARIA**

Población: Futbolistas y deportistas del instituto para la recreación y el deporte (INDESA)

Muestra: futbolistas con lesiones de rodilla del instituto para la recreación y el deporte (INDESA) atendidos por fisioterapia

## **FUENTES DE INFORMACIÓN**

Fuentes de información primaria: libros, historias clínicas de la institución (INDESA), estadísticas establecidas por la institución y datos de las diferentes fuentes de información de dicha institución.

## **TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se hará una estadística con barras o tortas donde se pueden ver los porcentajes de la verificación de los datos arrojados y verificados por la institución (INDESA) los cuales se utilizaran como herramienta para establecer soluciones y metas de acuerdo a las necesidades de los deportistas de la institución (INDESA).

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En los resultados se encontró que los deportistas más lesionados son los futbolistas entre rangos de edades de 10 a 20 años, preferiblemente hombres, con mayor incidencia en lesión meniscal derecha. Esta información se arrojó de los datos recopilados en el primer semestre del 2008.



## PROTOCOLO DE CALENTAMIENTO PARA LOS DEPORTISTAS

**1. ACTIVACION MUSCULAR:** 5 a 8 minutos. Trote lento y suave en línea recta hasta mitad de cancha

**2. CALENTAMIENTO ARTICULAR:** 10 minutos. Desde tren inferior a tren superior con trote

- Elevación de talón a la cadera
- Elevación de rodilla
- Flexión cadera y rodilla, desde abd hacia add
- Flexión cadera y rodilla, desde add hacia abd
- Laterales (payasitos) con cambio cada tres repeticiones
- Tijera con salto
- Flexión rodillas y cadera tocando con la punta de los dedos el suelo (recojan las piedras)
- Abd horizontal de hombro aplaudiendo, por cada abd, un aplauso
- Salto cabeceando 3 pasos y repito hasta mitad de cancha y se devuelve corriendo

## 3. ESTIRAMIENTOS DE MMII

### OTRO TIPO DE CALENTAMIENTO SEGÚN EL GESTO DEPORTIVO

#### Familiarización con balón

##### 1. mosquita con variantes:

Colocar en el centro de a un jugador (el que va quedando) y que vaya chutando el balón.

Colocar en el centro al portero tirar el balón pero que lo tape

## CONCLUSIONES

- La gran importancia que tienen las estadísticas y estudios anteriores a la aplicación de este proyecto con relación a la incidencia de las lesiones de los deportistas que juegan fútbol en INDESA, pues estos brindan claridad y proyección acerca del posible desenvolvimiento futuro del mismo.
- La importancia y la necesidad de la comunidad de indesa (futbolistas) para acceder a unos correctos planes de promoción y prevención de las lesiones que sufren a nivel de rodilla.
- Se encontró que la patología mas relevante en los futbolistas de INDESA es la lesión meniscal y así poder enfatizar en un mejor cuidado para reducir el riesgo en la lesión

## RECOMENDACIONES

- ★ Para los entrenadores de los futbolistas para que realicen un mejor acondicionamiento físico antes de la practica deportiva
- ★ Analizar la cancha de futbol ya que esta por ser sintética puede ser un factor acusante de dichas patologías
- ★ Mantener el deportista en un adecuado estado físico, mental y social que permitan un mejor trabajo en el campo deportivo

## BIBLIOGRAFÍA

- ★ [www.iqb.es/cbasicas/anatomia/rodilla/rodilla0.htm](http://www.iqb.es/cbasicas/anatomia/rodilla/rodilla0.htm)
- ★ [www.deportsalud.com/entrenamiento/entre264.htm](http://www.deportsalud.com/entrenamiento/entre264.htm)
- ★ Anatomía y movimiento humano. Autor Demer Field, Niguel Palastanga, Derek Field, Roger Soames. Publicado en 2001
- ★ Cuadernos de fisiología articular VOL II . Autor I. A. KAPANDJI. Segunda Edición
- ★ Biomecánica básica del sistema músculo esquelético. Autor margaret nordin, Victor H. Frankel Tercera edición.
- ★ Síndromes dolorosos rodilla. Autor Dr. Rene Cailliet. Segunda edición.
- ★ Fundamentos de cirugía, ortopedia y traumatología. Editorial: Fondo Editorial CIB año 2002.