

**ARTICULO: ROL DE LA PROPIOCEPCIÓN COMO ELEMENTO DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS EN FUTBOLISTAS DEL MUNICIPIO DEL PEÑOL EN EL SEGUNDO SEMESTRE DE 2008.**

**ARTICLE: PROPRIOCEPTION'S ROLL AS ELEMENT OF PREVENTION OF SPORTS' INJURIES IN SOCCER PLAYERS OF THE MUNICIPALITY OF THE PEÑOL IN THE SECOND SEMESTER OF 2008.**

**AUTORES**

**LINA MARCELA BOLIVAR MARTINEZ  
JUAN ESTEBAN HINCAPIE GIRALDO**

In the last decades, exists a clear increase of the incidence of injuries during the sport practice. The physical, psychic, commercial exigencies of the sport and more concretely in the one of high level, have supposed an excessive increase of the physical requirements during the competition.

En las últimas décadas existe un claro aumento de la incidencia de lesiones durante la práctica deportiva. Las exigencias físicas, psíquicas, comerciales del deporte y más concretamente en el de alto nivel, han supuesto un incremento desmedido de los requerimientos físicos durante la competición.

Además, con el objetivo de adaptar a los deportistas a las exigencias competitivas, resulta necesario realizar sesiones preparatorias donde se incluyen esfuerzos que en ocasiones no resultan familiares y pueden sobrepasar el umbral de la competición.



**Fig 1**

Con theraband realizar abducción de cadera más flexión de cadera y extensión de rodilla.

Con mucha frecuencia las lesiones ocurridas, tanto las traumáticas como las provocadas por sobrecarga, involucran a alguna articulación, Si analizamos la relación de causas de lesiones deportivas no resulta complicado elaborar una batería de estrategias preventivas. Con frecuencia, los deportistas no disponen del tiempo necesario para incidir en todas ellas lo cual se persiguen la búsqueda de actuaciones que resulten muy eficaces. Desde un buen tiempo se ha recopilando información acerca de los beneficios aportados por el entrenamiento de la propiocepción. La investigación sobre este tipo de entrenamiento ha estudiado los efectos sobre la posición articular, la kinestesia, el equilibrio y la coordinación, el tiempo de reacción muscular y sobre la fuerza muscular. Existen evidencias científicas sobre las repercusiones de este tipo de trabajo en la reducción del riesgo de lesión que a largo plazo supondrá una mejora del rendimiento durante el entrenamiento y la competición.

El sistema propioceptivo puede entrenarse a través de ejercicios específicos para responder con mayor eficacia de forma que nos ayuda a mejorar la fuerza, coordinación, equilibrio, tiempo de reacción ante situaciones determinadas y, como no, a compensar la pérdida de sensaciones ocasionada tras una lesión articular para evitar el riesgo de que ésta se vuelva a producir.



**Fig 2**

Con theraband realizar flexión de cadera unilateral, con rodilla contraria fija en extensión.

Es sabido también que el entrenamiento propioceptivo tiene una transferencia positiva de cara a acciones nuevas similares a los ejercicios que hemos practicado.

A través del entrenamiento propioceptivo, el atleta aprende sacar ventaja de los mecanismos reflejos, mejorando los estímulos facilitadores aumentan el rendimiento y disminuyendo las inhibiciones que lo reducen. Así, reflejos como el

de estiramiento, que pueden aparecer ante una situación inesperada (por ejemplo, perder el equilibrio) se pueden manifestar de forma correcta (ayudan a recuperar la postura) o incorrecta (provocar un desequilibrio mayor). Con el entrenamiento propioceptivo, los reflejos básicos incorrectos tienden a eliminarse para optimizar la respuesta.



**Fig 3**

Con theraband a nivel de tobillos realizar desplazamiento de espalda en talones.

A partir de la recolección de esta información pertinente y de la identificación de las principales lesiones deportivas músculo esqueléticas, se pudo proponer posteriormente un plan de prevención y desarrollo de un tratamiento específico para disminuir la prevalencia de las afecciones músculo esqueléticas que causan la pérdida de la puesta a punto de los deportistas, lo cual beneficia no solo a los deportistas sino también al personal que hace parte del equipo interdisciplinario.

Además este estudio fue de gran importancia para la institución (INDERPE) ya que permitió plantear y fortalecer la investigación, por el reto que representa realizar dicha investigación descriptiva.

Como conclusión puede el fisioterapeuta jugar un papel relevante dentro de los equipos de fútbol, ya que al proponer esta guía de ejercicios propioceptivos se da la posibilidad de disminuir lesiones deportivas en los jugadores de la selección de mayores del municipio de el peñol y a través de su intervención profesional al igual que desarrolla día a día su espíritu investigativo, campo importante y poco explorado por los fisioterapeutas.

