

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES OSTEOMUSCULARES DE TIPO
INTRÍNSECAS DIRIGIDO A LOS JUGADORES DEL EQUIPO DE FÚTBOL
SALA DE LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA.**

**PROGRAM OF PREVENTION OF OSTEOMUSCULAR INJURE FROM
INTRINSIC DIRECTED TYPE TO THE PLAYERS OF THE TEAM OF HALL
SOCCER OF THE COOPERATIVE UNIVERSITY OF COLOMBIA.**

AUTORES

Ángela Maria Delgado: Realizó su practica de rehabilitación deportiva en la Institución Deportivo Cali.

Maria Isabel Figueroa: Llevo a cabo su practica deportiva en la Liga Vallecaucana de Atletismo y en el Centro de rehabilitación en lesiones deportivas FISIOSPORT.

Jonny Alexander Mosquera: Desarrollo la practica deportiva en el Centro de rehabilitación en lesiones deportivas FISIOSPORT y con la selección de Futsala de la Universidad Cooperativa de Colombia.

RESUMEN La propuesta de diseñar un programa de prevención en lesiones osteomusculares de tipo intrínseco dirigido a los jugadores de fútbol sala, surge a través de la observación y de las necesidades manifestadas por el equipo, donde se encontró que varios de ellos padecieron dichas lesiones durante la jornada deportiva. Por esta razón el desarrollo del programa va enfocado hacia la educación de los jugadores en mantener una vida saludable y un adecuado entrenamiento físico que lo prevenga de la aparición de lesiones osteomusculares.

Palabras Claves: Fútbol sala, lesiones osteomusculares intrínsecas, Fisioterapia, prevención, hábitos de vida saludable, jugadores.

ABSTRACT The proposal of designing a program of prevention in lesions osteomusculares of intrinsic type directed to the soccer players it salts, it arises through the observation and of the necessities manifested by the team, where it was found that several of them they suffered this lesions during the sport day. For this reason the development of the program goes focused toward the education of the players in maintaining a healthy life and a physical appropriate training that it prevents it of the appearance of lesions osteomusculares.

Key Words: Soccer salts, lesions intrinsic osteomusculares, Physiotherapy, prevention, habits of healthy life, players.

INTRODUCCIÓN

Históricamente es innegable que el deporte ha tenido un papel fundamental en la humanidad y ésta lo ha asociado como una concepción del cuerpo en movimiento a través de las épocas. En la sociedad contemporánea vemos que el deporte esta incluido en todas las actividades culturales, educativas, políticas, entre otras; para lo cual no podemos negar su valor formativo en cuanto a que fomenta el desarrollo de la voluntad, de autoconocimiento, descubre las capacidades, habilidades y limitaciones del individuo.

En la realización de la actividad deportiva esta implícito un movimiento que rebasa la disponibilidad propia del cuerpo. La diferencia entre un deportista de alto rendimiento y otro que no lo es, radica en la forma como conceptúa su cuerpo es decir, el cuerpo es un objeto el cual se debe manipular para dar una respuesta adaptativa ó hasta que punto lo utilizo para favorecer el conocimiento propio, las capacidades, las habilidades e influjo de manera positiva sobre la salud.

“Vemos que en el campo de la salud se está consolidando la tendencia de los profesionales hacia el desarrollo de competencias orientadas al diagnóstico y la terapéutica y no necesariamente a la prevención de enfermedad o a la promoción”¹. Siendo esto un factor negativo, ya que no se aprovecha en nuestro caso el potencial del deportista y de la comunidad en general que quiera ejercer un cambio en su condición de salud y en su calidad de vida.

Con el propósito de generar una reflexión por parte de los profesionales de la salud y en especial de fisioterapia sobre la prevención de lesiones en el deportista que practica fútbol, se diseñó una propuesta dirigida al equipo de fútbol sala de la Universidad Cooperativa la cual pretende contribuir a la disminución y evitar la aparición de nuevas lesiones de “tipo intrínseco”, indispensable para éstos deportistas que no son de alto rendimiento y que forma parte de una población que va en incremento y que no tienen un manejo por parte de los profesionales de salud. Cabe resaltar que para un manejo integral de prevención de lesiones deportivas desde la fisioterapia, se debe contar con la colaboración de profesiones como la psicología, la medicina deportiva, y la fisiatría entre otras.

La fisioterapia al igual que otras ramas de la salud tuvo su origen a partir de necesidades humanas como la subsistencia y la protección. Se incluye como una profesión de servicio humano que pertenece al área de la salud, que tiene como objeto el conocimiento del movimiento corporal humano. Tomando el movimiento (M.C.H.) como un componente característico del ser humano a través del cual se desplaza y expresa el funcionamiento de su cuerpo pero también toma una conciencia y hace parte del entorno, manifiesta sus emociones y crea relaciones de convivencia, para en últimas potencializar sus aptitudes y capacidades.

¹ JABOBY E. Bull, F. Nelman A., Revista Panam. Vol. 14. 2003.p. 223 – 225.

“Para la Organización Mundial de la Salud, está ampliamente comprobado que cuando las personas tienen estilos de vida sedentarios existe una importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad. El sedentarismo es una de las diez primeras causas de morbilidad a nivel mundial (OMS, 2003), más del 60% de la población adulta de todo el mundo no realiza actividad física para que su salud se beneficie”.²

Como profesionales de la salud y en especial como fisioterapeutas vinculados con el movimiento corporal humano, es imperativo proponer proyectos, programas, entre otros, tendientes a disminuir, las cada vez cifras mas altas de sedentarismo con la reducción de los factores de riesgo asociados.

Si la práctica del deporte es una forma de evitar el sedentarismo en los adultos y lograr un mejor estado de salud, teniendo en cuenta que la salud se mueve entre el equilibrio y el desequilibrio y entre la normalidad Vs. la anormalidad; el deporte en esta población adulta joven universitaria, debe contribuir a fomentar el desarrollo de la voluntad, del autoconocimiento, a mejorar su rendimiento y a descubrir sus limitaciones y necesidades individuales con el fin de evitar en ellos la aparición de lesiones deportivas.

Cuando observamos el trabajo que se realiza en estos grupos de deportistas universitarios como por ejemplo: El fútbol sala de la Universidad Cooperativa, que aunque no son deportistas de alto rendimiento, en los que la práctica deportiva, se hace más con un fin recreativo que competitivo pero que practican el deporte con componentes de cargas externas como: volumen, intensidad, densidad, frecuencia y duración del estímulo, manejadas desde una perspectiva profesional, notamos que no lo hacen desde una perspectiva de multidisciplinaridad e integralidad, puntos necesarios para la utilización del deporte como una forma de conservar y mejorar la salud, incluyendo en el conservar la salud del deportista, como la mejor forma de prevenirlo ante la aparición de lesiones deportivas

Los deportistas individualmente tienen ciertas alteraciones de: Alineación postural, deficiencias osteomusculares, antecedentes de diagnósticos en patologías osteomusculares o sintomatología de alguna afección osteomuscular, que pasan por alto, generalmente por carencia de un conocimiento y de una guía adecuada de su aptitud física. En la practica del fútbol sala los jugadores llegan a incorporarse a la actividad deportiva por diferentes razones ya sea por socializar, por inclinación a éste deporte o por creencia en el mejoramiento de su estado de salud, sucediendo muchas veces lo contrario a lo esperado propiciándose la aparición de lesiones osteomusculares de tipo intrínseco. Es por esta razón que en éstos deportistas se evidencia entonces la necesidad de interactuar, asesorar y educar a la población estudiantil de la Universidad Cooperativa acerca de la buena práctica deportiva.

² MONTENEGRO Johana, Revista de la asociación Colombiana de Fisioterapia Vol. 50. 2005. p. 72

Teniendo en cuenta que el profesional de Fisioterapia estudia y maneja el movimiento corporal humano, como elemento esencial de la salud y bienestar del hombre, orienta sus acciones al mantenimiento, optimización o potenciación del movimiento así como a la prevención y recuperación de sus alteraciones y rehabilitación integral de las personas, con el fin de optimizar la calidad de vida y contribuir al desarrollo social; está capacitado para dar apoyo en la realización de un excelente entrenamiento, tanto dentro como fuera de la cancha, determinando previamente las condiciones del deportista así como influyendo sobre sus necesidades individuales con el fin de prevenir y disminuir la incidencia de lesiones en su actividad deportiva.

METODOLOGIA

El objetivo de esta investigación es describir las características, factores y procedimientos presentes en fenómenos y hechos que ocurren en forma natural, sin explicar las relaciones que se identifiquen. La cual ha sido identificada para este Proyecto, debido a que su objetivo solo es describir y comentar los sucesos encontrados en su muestra de estudio, en este caso la presencia de lesiones osteomusculares de tipo intrínseco para finalmente proponer un Programa para evitar su futura aparición.

Universo: Jugadores pertenecientes al equipo de fútbol sala de la Universidad Cooperativa de Colombia con un número correspondiente a 12 jugadores.

Muestra: Jugadores pertenecientes al equipo de fútbol sala de la Universidad Cooperativa de Colombia.

Criterios de inclusión:

- Jugadores de fútbol sala de la Universidad Cooperativa de Colombia.
- Jugadores con rango de edad entre los 17 – 28 años de edad.
- Permanencia de los jugadores en el equipo.
- Disposición de los jugadores a ser partícipes del programa.

Instrumentos: - Encuesta conocimientos de los jugadores, en la prevención de lesiones osteomusculares.

Herramientas: - Entrega de folletos con recomendaciones en Prevención de lesiones osteomusculares.

Fases:

- Fase 1

Recopilación y exploración de fuentes bibliográficas tales como artículos, revistas, publicaciones y en general todo aquel material escrito que abarque las temáticas

de prevención de lesiones osteomusculares en la practica deportiva. Que permita ampliar y consolidar un conocimiento a profundidad de los aspectos esenciales que son el eje principal de esta investigación; y al mismo tiempo alcanzar una sistematización adecuada y un desarrollo ordenado del mismo.

- Fase 2

Dar a conocer al equipo de fútbol sala y preparador físico, la idea del programa que se pretende realizar.

- Fase 3

Aplicación de la encuesta que permita evaluar los conocimientos del jugador en la prevención de lesiones osteomusculares.

- Fase 4

Análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de las encuestas de conocimientos.

- Fase 5

Diseño del programa de Prevención de lesiones osteomusculares mas apropiado a los jugadores de fútbol sala, que incluya capacitaciones y entrega de folletos con recomendaciones necesarias para dicha Prevención. (ANEXO B)

- Fase 6

Socialización del Programa con los integrantes del equipo en las capacitaciones y entrega de folletos.

- Fase 7

Entrega de resultados del análisis final del Programa de Prevención de lesiones osteomusculares.

ANALISIS DE RESULTADOS

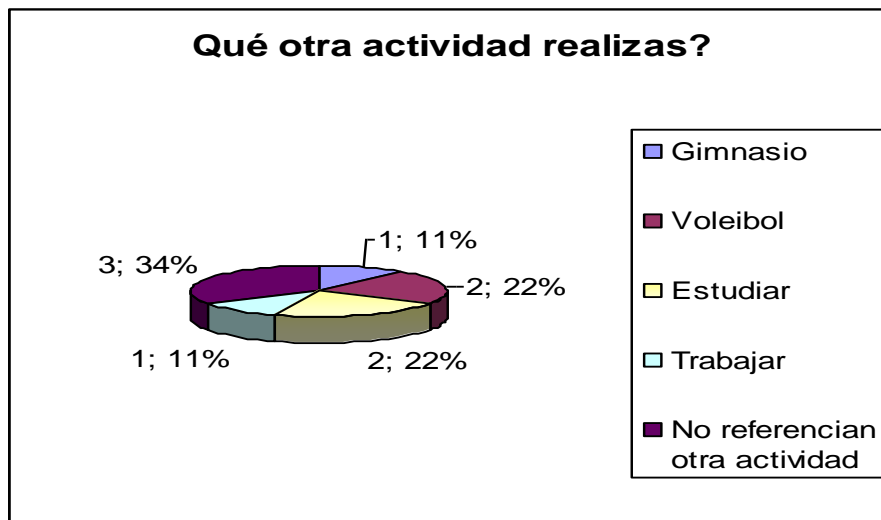
De una población de 12 persona se logro seleccionar una muestra de 9 personas (correspondiente al 75%) a quienes se les aplico la encuesta que buscaba identificar la lesión mas frecuente y determinar sus conocimientos en prevención de lesiones osteomusculares intrínsecas. Encontrando los siguientes resultados así:

Edades Promedio : 21

Hábitos: Fumador: 22% Bebedor: 33%

- En la primera pregunta ¿Qué otra actividad deportiva realizas aparte de jugar fútbol sala? Respondieron así:

Grafica # 1 Otra actividad deportiva a realizar



De los 9 jugadores encuestados 6 de ellos no realizan ninguna actividad, los otros 3 practican deportes alternos, de voleibol y gimnasia esto implica que el jugador debe tener buen conocimiento del entrenamiento físico según su necesidad y especialidad, cuando va a someter su cuerpo a diferentes actividades y debe procurar prevenirlo de lesiones deportivas.

-Por cuanto tiempo realizas la actividad anterior?

La persona que realiza gimnasio lo hace siete veces a la semana y las dos personas que juegan voleibol 1 vez por semana.

- Ha tenido lesiones en cadera, rodilla, tobillo y pie? Cual? Hace cuanto?

Frente a esta pregunta se obtuvieron 3 personas sin aparición de lesión en estas partes del cuerpo, 3 personas con tendinitis hace 20 días, lesión de ligamento cruzado anterior hace 11 años, y una lesión de rodilla inespecífica hace mas de 12 años y en tobillo una persona reporto 2 esguinces grado I aproximadamente 7 meses.

- Hace cuanto practicas fútbol en la Universidad Cooperativa? Número de personas Vs. Tiempo.

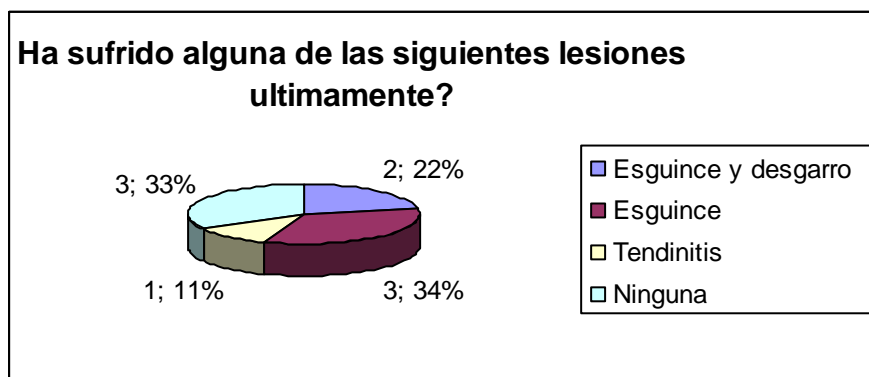
Grafica # 2 Tiempo de practica en la Universidad Cooperativa



El mayor porcentaje que es del 45% lo representan 4 personas que han practicado fútbol hace 1 año o más, seguido por el 33% que ha estado de 1-3 meses con la Universidad. Con esto vemos que el grupo está formado en mayor parte por personas que llevan más de un año y por el otro lado por personas que llevan el menor tiempo de 1-3 meses, siendo importante realizar una buena dosificación del deportista y evitando la fatiga muscular de los jugadores más recientes.

- Haz sufrido alguna de las siguientes lesiones deportivas últimamente?

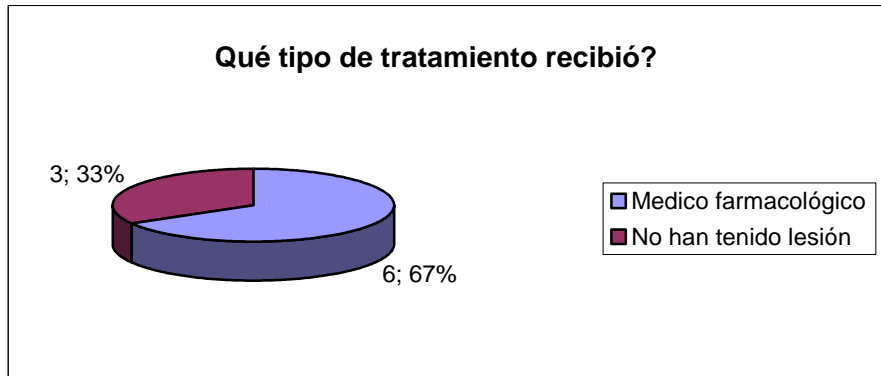
Grafica # 3 Lesiones que ha sufrido últimamente



De lo anterior, 3 personas no han sufrido lesión y 6 la han padecido 1 vez.

- Que tipo de tratamiento recibió?

Grafica # 4 Tipo de tratamiento recibido



El 33% de los jugadores recibieron tratamiento medico farmacológico principalmente, los demás no han tenido lesión y no ha habido consulta con otras disciplinas.

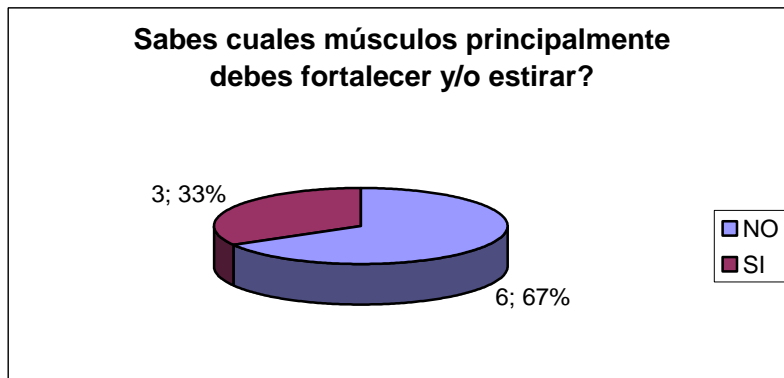
- Cual es su preparación previa a la actividad deportiva? El 67% de los jugadores están de acuerdo con que para prepararse para la actividad deportiva deben realizar calentamiento y estiramiento, el 22% solo hace estiramientos y por último el 11% no hace nada previo a la actividad deportiva. Con esto observamos que el jugador aunque no tiene claridad sobre las distintas lesiones, si sabe que el calentamiento y el estiramiento son importantes en la prevención de lesiones.

- Que ejercicios realizas al finalizar el ejercicio?

El 78% de la población encuestada realiza estiramiento al finalizar la actividad deportiva, y el 22% no hace nada. También por otro lado el jugador le resta importancia al trabajo post-ejercicio como forma de mantener una buena recuperación.

-Sabes cuales músculos debes estirar y/o fortalecer para mejorar el rendimiento deportivo?

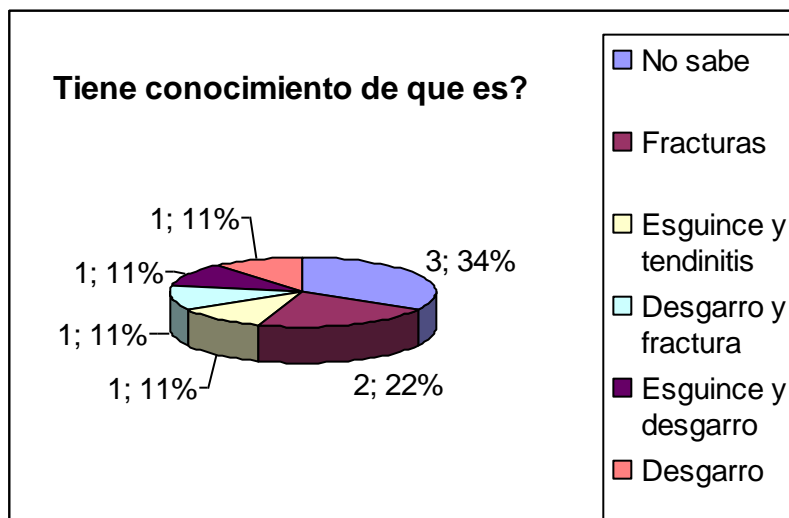
Grafica # 5 Músculos a estirar o fortalecer



El 67% de la población no tiene conocimiento de las necesidades específicas de estiramiento y/o fortalecimiento de su cuerpo. Esto necesita un interés del deportista que quiere mejorar su rendimiento y mantener un buen estado de salud.

-Tienes conocimiento de que es?

Grafica # 6 Conocimiento acerca de patologías



El 34% de la población encuestada no conoce sobre el significado de términos sencillos en lesiones deportivas como desgarro, esguince, tendinitis. Por tal motivo

el manejo primario que estos deportistas le hagan a la lesión no esta claro y puede incurrirse en prácticas inadecuadas en contra de la salud del deportista y de la continuidad en el deporte.

-Sabes como prevenir las siguientes lesiones?

El 45% de las personas coinciden en que con un calentamiento y un estiramiento previene las lesiones deportivas. Los demás en porcentajes de 11% se inclinan por la buena alimentación, por la utilización de los equipos como las canilleras, o no hacen ninguna actividad.

Como resultado final de la aplicación de la encuesta, se concluye que las lesiones más comunes en los deportistas de fútbol sala de la Universidad Cooperativa son los esguinces y desgarros con un 67%. Se concluye además que los jugadores no tienen conocimiento del significado de lesiones deportivas comunes y mucho menos como prevenirlas.

Cabe resaltar que para evitar las lesiones, los jugadores tienen conocimiento claro de que el calentamiento y estiramiento previo son de utilidad, pero restan importancia al trabajo de enfriamiento.

CONCLUSIONES

- Se logro identificar las lesiones mas frecuentes que afectan a los jugadores de fútbol sala de la Universidad Cooperativa, encontrando los esguinces y los desgarros como los más frecuentes.
- Igualmente con la aplicación de la encuesta se logro determinar cuales son los conocimientos de los jugadores, respecto a la prevención de lesiones, encontrando que la mayoría no tienen muy claro cuales son las medidas correctas para prevenirlas.
- Se logro proponer el diseño de un Programa en Prevención de lesiones deportivas, el cual busca motivar y despertar el interés de los jugadores por cuidar su propia salud física en el deporte.
- Se espera implementar el Programa de Prevención de lesiones osteomusculares en deportistas, debido a que estas últimamente han tenido mayor incremento y el fisioterapeuta a enfocado sus objetivos principalmente a la rehabilitación física dejando de lado la enseñanza y la educación, lo cual haría que dicho tratamiento sea completo e integral.
- Para realizar un completo trabajo en el manejo preventivo de lesiones deportivas de tipo intrínseco se hace necesario que haya una adherencia del deportista al programa así como un autocuidado y seguimiento de las instrucciones dadas.

- Debe haber una participación interdisciplinaria de psicología, preparador físico, medico, nutricionista además de la intervención del fisioterapeuta, debido al origen multicausal de las lesiones que requiere el apoyo de todas las disciplinas.

RECOMENDACIONES

- Educar al deportista en cuanto a formas de prevenir las lesiones, así como de mantener un autocuidado en situaciones que ponen en riesgo su salud durante la práctica deportiva.
- Continuar con la aplicación del programa para los jugadores de Fútbol sala de la Universidad Cooperativa de Colombia, ampliando la cobertura de población a intervenir.
- Buscar la adherencia del deportista hacia los programas preventivos, debido al incremento de población no entrenada que se dedica al deporte del fútbol sin previo apoyo de personal especializado del sector de la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

LERMA, Héctor Daniel. Metodología de la Investigación, Editorial Ecoe, tercera edición, Bogota, Colombia 2003.

PRENTICE WILLIAM E. Técnicas de Rehabilitación Médica Deportiva. Editorial Paidotribo, tercera edición Barcelona, España 2001.

Revista Asociación Colombiana de Fisioterapia. El ejercicio como potencializador de la disponibilidad corporal en actividades físicas de alta demanda cinética. Volumen XLV 2000.

Revista Asociación Colombiana de Fisioterapia. Evaluación de la actitud física de la facultad de fisioterapia de la universidad Manuela Beltrán.

Disponible en Internet:

www.palestraweb.com

www.healthsystem.virginia.edu/

www.futsala.com

www.ucc.edu.co