

**PREVENCIÓN DE LOS DESGARROS MUSCULARES DE MIEMBRO INFERIOR DE LOS
FUTBOLISTAS QUE PERTENECEN AL EQUIPO DE LA ESCUELA LUIS FERNANDO
MONTOYA, CORRESPONDIENTE A LA CATEGORIA PRIMERA A.**

**PREVENTION OF THE MUSCULAR TEARS OF LOWER LIMB OF THE FOOTBALLERS
THAT BELONG TEAM OF THE SCHOOL LUIS FERNANDO MONTOYA
CORRESPONDING TO THE CATEGORY
FIRST A**

Diana Marcela Calle Jaramillo
Maria Doricela Orozco Echeverri
Camilo Andrés Salazar Calle

Asesor: Caroline Avalos Ardila

Fundación Universitaria Maria Cano

Diplomado Rehabilitación Física

Programa De Fisioterapia.

Medellín, Colombia 2007

Abstract

El objetivo de este trabajo, es diseñar un programa de prevención de los desgarros musculares que se presentan en la escuela de Luis Fernando Montoya, Categoría primera A. ya que mediante la observación y la encuesta dirigida a los futbolistas y cuerpo técnico, se determino que el desgarro muscular grado 1, es el que mas se presenta en los jugadores y se genera en el entrenamiento de la flexibilidad, debido a los movimientos explosivos, principalmente en los músculos isquiotibiales. El diseño consiste en educar a los jugadores acerca de los desgarros musculares, e implementar un programa de entrenamiento por semanas para disminuir la incidencia de dicha lesión.

Abstract.

The goal is to design a program in order to prevent muscle tears that occur in Luis Fernando Montoya School, at first category. Due to the right observation and polls made to football

players and technical corps, was considered that the first degree strain is common at flexibility trainings because of forced movements, principally in hamstrings. This design will be applied for educating football players about “*Muscle tears*” and improve a weekly training program schedule to lower the injury.



1. INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta los avances científicos en el deporte, se ve la necesidad de incluir la fisioterapia en este campo como factor principal de profilaxis en el equipo de fútbol de Luís Fernando Montoya, categoría primera A.

Partiendo del hecho de educar a los deportistas sobre las lesiones musculares, específicamente del desgarro muscular, se puede iniciar un proceso de prevención para disminuir porcentualmente esta lesión.

Por medio de una adecuada planificación del entrenamiento, y cumpliendo con todos sus principios se puede intervenir creando un programa de prevención dirigido por los fisioterapeutas para beneficio del jugador y de todo el equipo en general.

El problema general radica en que los desgarros musculares son una de las principales causas que potencialmente produce deterioro de la calidad de vida de los deportistas. La lesión en los futbolistas de la escuela Luís Fernando Montoya se ha ido incrementando, identificando que ha sido por los malos hábitos de calentamiento y por la falta de unas cualidades físicas bien desarrolladas.

El objetivo general del trabajo es el siguiente

Diseñar estrategias que contribuyan a la prevención de los desgarros musculares que se presentan en la Escuela de Luís Fernando Montoya.

Que se va a desarrollar mediante los objetivos específicos:

- Determinar el tipo de desgarro que se presenta en los integrantes de la Escuela de Fútbol de la Escuela de Luís Fernando Montoya.
- Identificar las causas que explican la presentación de desgarros.
- Caracterizar el proceso de entrenamiento de los integrantes de la Escuela de Luís Fernando Montoya
- Conocer los métodos de entrenamiento de la fuerza para aplicarlos al entrenamiento deportivo de la escuela de Luís Fernando Montoya.

Justificación

Se ve necesario crear un diseño del programa preventivo luego de haber identificado que en la escuela de fútbol “Luís Fernando Montoya” hay un índice significativo de deportistas que han sufrido algún tipo de desgarro muscular en los miembros inferiores, después de varios estudios se concluyo que cada uno de los deportistas tiene malos hábitos de calentamiento y entrenamiento deportivo, siendo esto el factor de riesgo mas agravante frente a muchos tipos de lesiones en este caso el desgarro muscular, se busca con el protocolo crear conciencia en los jugadores acerca de la importancia de un buen calentamiento, una adecuada vuelta a la calma y un buen trabajo sobre cada una de las capacidades físicas especialmente la fuerza que será la mayor preventora de dicha lesión.

Cuando se refiere a la fuerza muscular, se esta hablando de una de las capacidades musculares mas importante que no se debe dejar a un lado en el momento de entrenar un deportista, esto se debe a que el músculo fuerte y bien entrenado se hace menos susceptible a los desgarros musculares. Por eso se quiere implementar el trabajo de la fuerza adecuadamente dentro de la escuela para disminuir los desgarros musculares.

2. PROPUESTA METODOLÓGICA

TIPO DE ESTUDIO

Se realiza un estudio descriptivo donde se analiza y se logra caracterizar el proceso de entrenamiento de la Escuela de fútbol de Luís Fernando Montoya, pudiendo así lograr identificar la causa más común por la que se presentan los desgarros musculares. Y explicativo por que a su vez, logramos recopilar información de varios autores acerca de los desgarros musculares.

METODO

El método es lógico inductivo debido a que a partir de los casos particulares de desgarros musculares que se estaban presentando, llegamos a conocimientos generales acerca de el porque de los desgarros musculares.

ENFOQUE

El enfoque es cualitativo por que se analizan la información recopilada, y cuantitativo, porque se realizan estadísticas a los resultados arrojados por la encuesta.

DISEÑO

El diseño es de tipo experimental ya que se interviene en los jugadores mediante el diseño de el programa para prevenir los desgarros musculares, y se ven los resultados que obtenemos con la aplicación de este.



POBLACIÓN BENEFICIADA

Integrantes de la Escuela de Luís Fernando Montoya.

IDENTIFICACIÓN

En esta parte se hizo una identificación clara acerca de las posibles causas de los desgarros musculares que se presentan en la escuela de Luis Fernando Montoya, caracterizando el por que de el problema mediante la observación y la encuesta.

Antes de iniciar con la recolección de la información, se realizaron visitas preliminares para obtener una visión general del ambiente de estudio en el proceso de calentamiento y entrenamiento de los jugadores.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Las fuentes de información primarias utilizadas para la elaboración del trabajo fueron los libros, páginas Web, revistas y folletos.

Las fuentes secundarias fueron los docentes y fisioterapeutas que ayudaron a la elaboración de este trabajo.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la identificación por que se presentan los desgarros musculares en la Escuela de Luís Fernando Montoya, categoría primera A, se utilizó el formato de encuesta aplicada a los jugadores cuerpo técnico y kinesiólogo. La obtención de la información se realizó en dos etapas: (1) por observación directa de las actividades desarrolladas y del sitio de entrenamiento; (2) a través de la encuesta de identificación de por que se presentan los desgarros musculares en la Escuela de Luís Fernando Montoya, categoría primera A. Estas actividades se realizaron en las instalaciones de el estadio de caldas y INDESA, unidad deportiva norte, en donde cada miembro del grupo se desplazó a cada una de estas para la obtención de la información.

Luego de organizar toda la información se procede a corregirla y depurarla. En este caso se procede a cuantificar la información y a realizar un análisis cualitativo de todos los resultados arrojados por la encuesta.

3. ANALISIS DE RESULTADOS.

En un grupo de 17 jugadores de la Escuela De Fútbol Luís Fernando Montoya se encontró que 8 jugadores han sufrido alguna lesión por desgarrar muscular, de los cuales 4 de ellos presentaron un desgarrar en los isquiotibiales , 2 en el cuadriceps, en el psoas iliaco y en los gemelos un jugador respectivamente, se encontró que 7 lesiones presentadas en los jugadores fueron de desgarrar grado 1, es decir, una lesión muy leve o una distensión muscular y solo un jugador presento un desgarrar de grado 2 que es un poco mas grave pero no genera la misma incapacidad que un desgarrar grado 3.

Con respecto al tiempo de recuperación que se tomaron los lesionados, se tiene que 6 de ellos se recuperaron en una semana, tiempo promedio para una buena recuperación, si se realiza una buena fisioterapia y 2 de ellos tardaron 1 mes para recuperarse, teniendo en cuenta que es mucho tiempo para un deportista pre-elite que trabaja diariamente.

El hielo fue el tratamiento inmediato que se utilizo para la recuperación de los 8 lesionados, esta fue una buena elección debido a que es el método mas indicado cuando se presenta lesiones leves y agudas, los tratamientos de calor, inmovilización y reposo, no se utilizaron porque las lesiones de los jugadores no eran tan graves y no se encontraban en una etapa crónica. Para una mejor rehabilitación la fisioterapia juega un papel importante, por lo tanto los 8 lesionados recibieron la adecuada atención fisioterapéutica.

Según la opinión del cuerpo técnico en las encuestas realizadas arrojaron los siguientes resultados, los 4 integrantes son conocedores de la presencia de desgarros musculares en el equipo, y se puede observar que la primera elección de tratamiento inmediato utilizada por los 4 es el hielo, también se tiene en cuenta que las lesiones ocurrieron principalmente cuando se estaba realizando la practica de fútbol y un porcentaje muy bajo cuando se realizaban trabajos de velocidad, en los trabajos de fuerza y acondicionamiento físico no se presentaron lesionados.

Es muy importante la prevención por medio del calentamiento general y el entrenamiento de la flexibilidad, se observo que aunque el calentamiento si se trabaja en mayor proporción, no se olvida del todo la flexibilidad, pero no tienen algo en cuenta que es muy importante como es el fortalecimiento muscular, ya que un músculo con buena fuerza es difícil de lesionarse. Algo elemental y que puede traer grandes beneficios al equipo es que se lleva un registro ordenado de las lesiones que se dan en los jugadores del club, ¿cada cuanto?, ¿como fue?, ¿Por qué fue?, ¿Cuánto duro la recuperación?, etc. Esto puede ser un factor benéfico a la hora de la prevención de lesiones deportivas en cualquier club de fútbol.



4. CONCLUSIONES

Se llego a la conclusión, que el tipo de desgarro que mas se presenta en la Escuela de Luís Fernando Montoya, categoría Primera A, es el desgarro grado 1.

Se presenta más en los trabajos de flexibilidad, debido a que son movimientos explosivos y de aceleración máxima.

Mediante la caracterización del proceso de entrenamiento de la Escuela de Luís Fernando Montoya, categoría Primera A, se pudo establecer, que los desgarros musculares presentados se dan debido a mal calentamiento, los malos estiramientos y a la no practica del fortalecimiento muscular.

Se notó qué en la Escuela de Luís Fernando Montoya, categoría Primera A, se dedican mas al proceso técnico-táctico del fútbol y no se preocupan por mantener un adecuado estado físico y una buena realización de las fases del calentamiento.

Se observo que mediante el adecuado entrenamiento de la fuerza el índice de desgarros musculares se disminuye considerablemente



5. RECOMENDACIONES

- Se recomienda no enfocarse tanto en los músculos del tren inferior debido a que también se pueden presentar desgarros musculares en los músculos de la zona lumbar y los del tren superior.

- En el estiramiento se debe realizar por grandes grupos musculares y abarcando todo el cuerpo del deportista, debido a que un jugador o el mismo arquero se puede lesionar los músculos de los miembros superiores.

- En el trabajo de calentamiento específico se deben tener en cuenta un sin número de ejercicios que abarquen todas las zonas corporales y además se debe realizar al final del calentamiento para que sea más efectivo y el deportista entre más fácil en la actividad.

- Se observa que en el club no se realiza fortalecimiento muscular específico y esto puede inducir a sufrir lesiones musculares, teniendo en cuenta que un músculo fuerte es difícil que se lesione.

- Informar, educar y concientizar al deportista de la importancia que tiene el calentamiento para llevar a cabo un buen desempeño ya sea durante el entrenamiento o la competencia.

- Realizar el descanso entre las actividades en zonas sombreadas para evitar la fatiga muscular excesiva.

- Mantener el equipo de hidratación completo y oportunamente para cuando el deportista lo requiera, recordando que la deshidratación nos puede llevar a desarrollar lesiones con más frecuencia

BIBLIOGRAFÍA

ARNHEIM, Daniel D., "Calentamiento Y Vuelta A Normalidad", Medicina deportiva fisioterapia y entrenamiento deportivo, Editorial Mosby Doyma, 1994. Pág. 38-40

CORDOVA MARTINEZ, Alfredo., "Decálogo para los estiramientos", La fatiga muscular en el rendimiento deportivo, Editorial Síntesis S.A. Pág. 386-387.

CORDOVA MARTINEZ, Alfredo., "Masajes Deportivos", La fatiga muscular en el rendimiento deportivo, Editorial Síntesis S.A. Pág. 393-395.

GARCIA M, Juan y Otros, "Planificación del entrenamiento deportivo" Editorial Gymnos, Madrid, 1996.

GARROTE, "Que es fuerza", 1993, Pág. 43-46, disponible en: <http://usuarios.lycos.es/cabello33/213/fuerza.htm>)

GOMEZ P., Pedro, "Rotura de fibras del recto anterior. El mal del futbolista. Recuperación funcional precoz", 06 de Noviembre de 2006, disponible en: <http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/556/1/Rotura-de-fibras-del-recto-anterior.-El-mal-del-futbolista.-Recuperacion-funcional-precoz>

JGP , Williams., "Etiología de los desgarros musculares", Medicina Deportiva, Salvat editores, 1982. Pág. 319-337.

MERINO Catalina, RODRIGUEZ Javiera, " Desgarros musculares", Universidad de Chile, 11 de diciembre de 2005, disponible en: <http://www.udeportes.cl/secciones/salud/articulo7.html>.

MIRRELLA, Ricardo, "Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad" Editorial Paidotribo, Barcelona, 2001.
Peterson & Renstrom., "Muscle Injuries", The Olympic Book Of Sports Medicine, Edit by A dirix H.G Knuttgen & K tittel,1977. Pág. 413-423.

Peterson & Renstrom., "Su prevención y tratamiento", Lesiones Deportivas, Edit Jimsl, disponible en: <http://www.viarosario.com/usuarios/rLucini/pwraul32.html>

RAMOS, Jorge, "Resistencia", 1997, disponible en: www.monografias.com/trabajos/resistencia/resistencia

ROMERO G, Manuel, "El Calentamiento", Entrenamiento fisico escuela nacional de entrenadores, 1992, disponible en: [ttp://html.rincondelvago.com/calentamiento_4.html](http://html.rincondelvago.com/calentamiento_4.html)

VAN Holsbeeck M., , Introcasso JH. , "Sonography of muscle, in Musculoskeletal Ultrasound", Mosby, 2nd. Ed. 2001

VERCESI, Grabiél, "Curso gratiuto de musculación deportiva", disponible en: http://www.portalfitness.com/servicios/curso_demo/04.htm)

VERDUGO P, Marco Antonio., "Clasificación ultrasonografica de los desgarros musculares", Revista Chilena de Radiología. Vol. 10 N° 2, año 2004; 53-57, disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/rchradiol/v10n2/art04.pdf>.

VICENTE, Paus, TORRENGO, Federico, "Incidencia de las lesiones en jugadores de fútbol juvenil: un estudio prospectivo de dos año y medio en un club de primera división del fútbol argentino", Pág. 1-14, disponible en: www.clinicadeldeporte.com.ar/.../Incidencia%20de%20lesiones%20en%20jugadores%20de%20fútbol%20juvenil.pdf

VILLAFAÑE, Juan Ignacio, "Que es la flexibilidad", disponible en : <http://www.centrokaimen.com.ar/Elongacion/queeslaflexibilidad.htm>

WIKIPEDIA, Enciclopedia, "Fuerza" , 17 Junio 2007, Se reservan el derecho de autor, disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Fuerza>

WIKIPEDIA, Enciclopedia, "Propiocepcion" , 28 Marzo 2007, Se reservan el derecho de autor, disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Propiocepci%C3%B3n>