

---

## **PREVENCIÓN FISIOTERAPÉUTICA DE LAS LESIONES OSTEOMUSCULARES MÁS FRECUENTES EN DEPORTISTAS DE LA MODALIDAD DE LUCHA**

### **PREVENTION PHYSICAL THERAPY OF MORE FREQUENT INJURIES OSTEOMUSCULARES IN SPORTSMEN OF THE FIGHT MODALITY**

Ruby Fernanda Herrada Escobar

Enna Yaneth Rivas Moreno

Lina Marcela Velasco Meza

Estudiantes de IX Semestre de Fisioterapia de la Fundación Universitaria Maria Cano que en la actualidad se encuentran desarrollando el Diplomado en Actividad Física y Rehabilitación Deportiva como requisito parcial para optar al título de Fisioterapeutas.

#### **RESUMEN**

El objetivo de esta investigación es diseñar una propuesta fisioterapéutica para la prevención de las lesiones osteomusculares más frecuentes en deportistas de la modalidad de lucha. El tipo de investigación es descriptivo, cualitativo.

Con un diseño descriptivo, que busca identificar las características de los deportes y las lesiones más frecuentes en la modalidad de lucha; por medio de una revisión bibliográfica. Para la construcción de este trabajo se contó con 33 revisiones bibliográficas las cuales orientaron a identificar las lesiones osteomusculares más frecuentes en la modalidad de lucha deportiva como son la luxación anterior de hombro y el esguince de ligamento colateral medial y lateral. De acuerdo a la información recopilada se plantea una propuesta preventiva fisioterapéutica de estas lesiones osteomusculares para el entrenamiento deportivo en esta modalidad, que se encamina desde la planeación, organización y coordinación; en cuya elaboración se incluirá detalladamente el trabajo de las cualidades físicas y propioceptivas.

---

## ABSTRAC

The objective of this investigation is to design a proposal physical therapy for the prevention of the lesions more frequent skeletal muscle in sportsmen of the fight modality. The investigation type is descriptive, qualitative.

With a descriptive design, that it looks for to identify the characteristics of the sports and the lesions but you frequent in the fight modality; by means of a revision bibliography. For the construction of this work he/she had 33 bibliographical revisions which guided to identify the lesions skeletal muscle but you frequent in the modality of sport fight as they are the luxacion previous of shoulder and the sprain of medial and lateral collateral ligament. According to the gathered information he/she thinks about a proposal preventive physical therapy of o'clock you injure skeletal muscle for the sport training in this modality that heads from the planning, organization and coordination; in whose elaboration will be included the work of the physical qualities and propioception detailedly.

**Palabras claves:** Fisioterapia, lucha, lesiones, fuerza, flexibilidad, propiocepción.

## INTRODUCCIÓN

La Lucha Deportiva es un deporte individual de combate, se caracteriza por la superación recíproca de ambos atletas que ostentan la victoria por medio de la aplicación de movimientos técnico-táctico, permitidos por las reglas, a través de los cuales colocan al adversario con la espalda pegada al colchón, gran parte de las características están dadas por el reglamento y el estilo o variedad, ya sea clásica, libre, sambo o judo cada uno de ellos posee sus agarres, movimientos, tácticas e indumentarias específicas.

La lucha, deporte olímpico por excelencia, que desde la antigüedad a hecho siempre parte de diferentes competencias, por ejemplo “en la antigua Grecia, la lucha libre tuvo un lugar prominente en obras legendarias y literarias; la competición de lucha libre, brutal en muchos aspectos, era la prueba máxima de los Juegos Olímpicos. Este deporte es una de las ramas de la disciplina de combate, que se caracteriza por un combate para derrotar el rival sin utilizar golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo y manteniendo sus dos hombros fijos sobre el tapiz o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

---

La lucha desarrolla en sus participantes una gran movilidad de los procesos nerviosos, ya que la actividad del luchador y la cantidad de movimientos posibles (ataques, defensas, contrallaves, tácticas) es muy grande, esto implica que se desarrolle en quienes lo practiquen durante mucho tiempo una gran sensibilidad propioceptiva.

Para obtener un buen rendimiento en la disciplina que se entrena, es necesario un buen trabajo preventivo evitando la presencia de lesiones; la mayor parte de las lesiones de los luchadores/as afectan al sistema musculoesquelético. El tipo de lesión depende de varios factores: tipo de carga, capacidad del músculo para resistir la carga, de la magnitud, de la velocidad de carga, de la distribución de la energía, de las propiedades de los tejidos y del entrenamiento.

La lucha se caracteriza por ser un deporte de combate, el cual tiene como consecuencia la adquisición de lesiones las cuales interfieren en el desempeño y rendimiento de los deportistas, por las cuales es muy importante tener un buen método de entrenamiento en el cual el deportista logre concienciar su espacio de movimiento corporal de esta forma lograr una técnica y táctica adecuada que lo haga menos susceptible a presentar lesiones.

Las principales lesiones osteomusculares que se encuentran en los deportistas de lucha son la luxación anterior de hombro y esguince de rodilla del ligamento colateral interno y externo. Estas lesiones se presentan generalmente por mal entrenamiento de las cualidades física y las capacidades motrices necesarias para la ejecución de la técnica deportiva. Por ello es importante incluir dentro del método de entrenamiento, la potenciación de la conciencia del movimiento corporal que es dada por la congruencia articular tanto estática como dinámica de los receptores periarticulares, que son los que facilitan que la información requerida para la ejecución del gesto deportivo sea procesada en centros superiores y se pueda dar la respuesta motora, que se manifiesta en la técnica deportiva.

## **PROPUESTA METODOLÓGICA**

El presente trabajo tiene como objeto diseñar una propuesta preventiva de lesiones osteomusculares desde fisioterapia para minimizar las principales patologías de la lucha deportiva y así potencializar el rendimiento; se tendrá como base la revisión bibliográfica de diferentes artículos virtuales, revistas, trabajos de grado y libros, que faciliten la construcción y brinde el soporte necesario para lograr el objetivo de este trabajo.

---

El tipo de investigación es descriptivo, cualitativo. Con el diseño descriptivo, lo que busca en esta investigación es describir el estado, las características, factores y procedimientos, presentes en fenómenos y hechos que ocurren en forma natural, sin explicar las relaciones que se identifiquen. Con un diseño descriptivo que busca en esta investigación identificar las características de los deportes y las lesiones mas frecuentes en la modalidad de lucha; por medio de una revisión bibliográfica. Compuesta de dos fases; en la primera se realiza una revisión bibliográfica a cerca del deporte de lucha y la segunda fase se elabora la propuesta fisioterapéutica de las lesiones osteomusculares mas frecuentes en los deportista de la modalidad de lucha.

## DISCUSIÓN

Los deportes de lucha por la técnica deportiva que se practica necesitan gran habilidad y agilidad motora “estos movimientos son el resultado de la actividad corporal, constituyendo uno de los elementos de la conducta motriz” y de esta manera obtener un buen desempeño durante la práctica y lograr la adecuada ejecución de la técnica deportiva

Los deportes de combate presentan un 7.3% de incidencia en lesiones osteomusculares; en la modalidad de lucha estas lesiones según [Las estadísticas continuas en el control de las lesiones del deporte de alto rendimiento, por la Dra. Almenares Evelina](#) estas lesiones se presentan solo en 1%. Las zonas corporales mas comúnmente comprometida son en miembro inferior la rodilla y en miembros superior el hombro; de acuerdo a esto las dos lesiones mas comunes son la Luxación anterior de hombro y Esguince de colateral medial y lateral.

La fisioterapia que cada día se abre más espacios de acción en el campo deportivo, basa su acción desde la prevención de las lesiones osteomusculares que son las principales limitantes del rendimiento y el desempeño de el deportista en su entrenamiento.

Para lograr esto la intervención fisioterapéutica debe estar fundamentada claramente desde objetivos como:

- Prevenir las lesiones osteomusculares mas frecuentes en lucha deportiva
- Mejorar las cualidades físicas y condiciones motrices.
- Potencializar el máximo rendimiento en lucha deportiva.

- 
- Educar al deportista sobre la conciencia del movimiento durante la realización del gesto deportivo.
  - Minimizar los factores de riesgo desencadenantes de lesiones.

Por lo anterior se plantea una propuesta fisioterapéutica de prevención de lesiones osteomusculares, desde el entrenamiento deportivo en esta modalidad, que debe estar encaminada desde la planeación, organización y coordinación, englobando en este proceso el trabajo de flexibilidad, fuerza y propiocepción sin olvidar el trabajo aeróbico que es parte fundamental en este deporte

El entrenamiento adecuado para un deporte específico como es la lucha deportiva reduce el riesgo y la incidencia de presentar lesiones osteomusculares. Además de esto es indispensable realizar una adecuada planificación del entrenamiento; esta planeación incluye: objetivos, contenido, estructura y una organización correcta.

Si se logra cumplir las bases de un entrenamiento específico, se obtendrá el máximo nivel de rendimiento del deportista, llevándolo a un nivel más elevado de preparación, armonización y perfeccionamiento de todas las cualidades que perfeccionan el éxito en este deporte.

La planificación del entrenamiento deportivo debe hacerse bajo el conocimiento, profundización, métodos o técnicas de entrenamiento, formas de preparación teniendo en cuenta las posibilidades y particularidades de cada deportista.

## **CONCLUSIONES**

La fisioterapia día a día se abre y se posiciona con mayor seguridad en los diferentes campos en los que interviene; uno de ellos es el deportivo, en el cual su rol ha tenido gran relevancia en la asistencia y rehabilitación de las lesiones deportivas y sobre todo en la prevención de estas, permitiendo un mejor rendimiento del deportista en su actividad. El fisioterapeuta del deporte está integrado dentro de la plantilla técnica de los clubes y equipos deportivos, así como en pabellones, piscinas, gimnasios y gabinetes de ejercicio liberal.

Es indispensable antes de realizar cualquier intervención saber que es lo que se va a manejar o tratar, es decir tener buen conocimiento de la anatomofisiología y así poder reconocer las lesiones más frecuentes en esta modalidad deportiva y por ende realizar una buena intervención preventiva y/o rehabilitadora.

---

Se debe conocer la anatomía, fisiología y la patomecánica de la lesión deportiva sobre la cual desarrollará, una propuesta preventiva para mantener el rendimiento deportivo.

En la fisioterapia deportiva se debe hacer énfasis en los objetivos perseguidos por el terapeuta y por el deportista, dichos objetivos deben ir ligados a la actividad deportiva que se desempeña y al retorno de la actividad deportiva lo mas pronto posible y en las mejores condiciones de competencia.

Las lesiones osteomusculares más frecuentes que se encuentran en la lucha deportiva de acuerdo a la revisión bibliografía realizada son: luxación anterior de hombro y esguince de colateral interno y externo. Estas son generalmente causadas por mala flexibilidad y estabilidad articular (propiocepción) y por la técnica deportiva.

La lucha como deporte es conocida desde la antigua Grecia en donde sus fines eran estéticos; hoy en día su fin es deportivo, inclinado a conseguir resultados positivos a nivel competitivo en los diferentes países quienes la practican.

Para conseguir una victoria dentro de la lucha deportiva se busca emplear técnicas específicas para derribar al contrincante con técnicas específicas con el objetivo de doblegar la fuerza del rival empleando los levantamientos y arrojamientos dentro del área de combate.

Dentro de la lucha se integran cualidades físicas como son: la fuerza en todas sus dimensiones, resistencia, flexibilidad y la velocidad las cuales contribuyen al óptimo desempeños del deportista y mas aun cuando estas son trabajados en el entrenamiento y desde el ámbito preventivo de las lesiones deportivas.

## **RECOMENDACIONES**

La propuesta fisioterapéutica debe ser individualizada para cada deportista, es decir que su planificación y aplicación se hará de acuerdo las características morfológicas de cada deportista y su adaptación al entrenamiento.

El desarrollo de la propuesta fisioterapéutica debe realizarse en forma periódica y secuencial, permitiendo que el deportista se acople a este proceso, obteniendo así, los objetivos del entrenamiento deportivo que se tengan establecidos.

Incluir dentro del entrenamiento deportivos estrategias que prevengan la presencia de lesiones osteomusculares. Esto se logra a través de la inclusión del

---

fisioterapeuta en el equipo de trabajo deportivo, que es el que guiara todos los procesos que ayuden a mantener al deportista en su máximo fitness.

Es indispensable para el desarrollo de esta propuesta, que se cuente con el personal idóneo y capacitado que conozca todos los beneficios, las base neurofisiológicas que explican la importancia de cada actividad que se plantea.

Seguir realizando revisiones bibliográficas y actualizaciones, acerca de la prevalencia de las lesiones mas frecuentes en lucha deportiva.

Es importante que la propuesta preventiva fisioterapéutica sea aplicada dentro de las instituciones deportivas que contengan en entre sus disciplinas deportivas la lucha, lo cual generara mejor rendimiento en estos individuos.

Deben construirse mas propuestas preventivas fisioterapéuticas dirigidas las diferentes modalidades deportivas, sobre todo aquellas en las cuales no se cuente con suficiente con un programa preventivo de lesiones.

## **BIBLIOGRAFIA**

- COTT A. Cheryl. FINCH Elspeth. GASNER Diane. YOSHIDA Karen. THOMAS G. Scott. VERRIER Molly. El Movimiento Continuo Teoría de Fisioterapia.
- ESTRADA, Céspedes Juan Carlos Lic. Historia de la lucha deportiva, y su introducción en Cuba [www.monografias.com/trabajos34/lucha-deportiva/lucha-deportiva.shtml](http://www.monografias.com/trabajos34/lucha-deportiva/lucha-deportiva.shtml).
- [es.wikipedia.org/wiki/Lucha\\_libre\\_deportiva](http://es.wikipedia.org/wiki/Lucha_libre_deportiva)
- GARNÉS, Ros Ana Félix Dra. BASCHWIZ Gómez Benno Dr. RABADÁN Ignoto José. Lucha olímpica: lesiones más frecuentes. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 73 - Junio de 2004.
- GARNÉS, Ros Ana Félix; RABADÁN, Ignoto José; LEAL, García Juan Carlos; MARTÍNEZ, Abellán Alberto. Lesiones musculares de lucha y su relación con las técnicas de lucha. [www.efdeportes.com/efd80/lucha.htm](http://www.efdeportes.com/efd80/lucha.htm). Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 80 - Enero de 2005
- RUIZ V. Carolina. Fisioterapeuta. Lesiones musculares en deportistas. Año 2003 [www.saborysalud.com/fisioterapia20.htm](http://www.saborysalud.com/fisioterapia20.htm). [cruiz@saborysalud.com](mailto:cruiz@saborysalud.com)
- [www.monografias.com/trabajos34/lucha-deportiva/lucha-deportiva.shtml](http://www.monografias.com/trabajos34/lucha-deportiva/lucha-deportiva.shtml)