

**PROTOCOLO DE TRATAMIENTO FISIOTERAPEUTICO PARA LA  
PREVENCIÓN DE LA PUBALGIA EN FUTBOLISTAS DE ALTO  
RENDIMIENTO**

**FREDDY AUGUSTO GALLEGO GARCÍA**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARIA CANO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA  
MEDELLÍN  
2005**

**PROTOCOLO DE TRATAMIENTO FISIOTERAPEUTICO PARA LA  
PREVENCIÓN DE LA PUBALGIA EN FUTBOLISTAS DE ALTO  
RENDIMIENTO**

**FREDDY AUGUSTO GALLEGO GARCÍA**

**Monografía para obtener el título de Fisioterapeuta**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA MARIA CANO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA  
MEDELLÍN  
2005**

A los nuevos estudiantes de la Fundación Universitaria Maria Cano, a los graduados, a los Docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud y Programa de Fisioterapia; Dedico esta Monografía fruto de mi esfuerzo.

## **AGRADECIMIENTOS**

A todos aquellos que me acompañaron y contribuyeron al logro de mi objetivo: familia, amigos, compañeros y a Juan Carlos Giraldo García quien fue mi asesor práctico. Con su aporte y su ánimo, han permitido que mi esfuerzo alcance las metas propuestas, proyectándome hacia un futuro mejor a través de un desarrollo y desempeño eficiente y un criterio ético.

A todos los que de una u otra forma contribuyeron con su granito de arena para lograr este gran triunfo... “sencillamente gracias”.

## RESUMEN ANALÍTICO EJECUTIVO

**Título:**

**PROTOCOLO DE TRATAMIENTO FISIOTERAPEUTICO PARA LA PREVENCIÓN DE LA PUBALGIA EN FUTBOLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO.**

**Autor:** FREDY AUGUSTO GALLEGO GARCIA

**Tipo de Imprenta:** Procesador de texto Word XP

**Tipo de Letra:** Arial 12, espacio 1.5

**Nivel de Circulación:** Restringida

**Acceso al Documento:** Fundacion Universitaria Maria Cano

**Palabras Claves:**

Pubalgia, Músculo Esquelética, Incidencia, protusión, microtraumas, factores intrínsecos e extrínsecos, osteopatía, isquialgia, resonancia magnética, ionoforesis, tendinopatias, prevención, rehabilitación y protocolo.

### **Descripción del estudio**

Este trabajo, forma parte del programa de fisioterapia, aportando a las ciencias del deporte un control y prevención sobre la patología de la pubalgia, en los futbolistas de alto rendimiento del club atlético nacional, para generar un programa de rehabilitación a personas que la padecen, utilizando un protocolo de tratamiento. El trabajo es de tipo descriptivo, con cierto rigor científico, se inscribe a la línea de investigación Desarrollo Humano y sublínea Movimiento Corporal Humano y Salud del programa de Fisioterapia de la Facultad de Ciencia de la Salud de la Fundación Universitaria Maria Cano.

### **Contenido del documento**

El estudio se conforma de cuatro capítulos que constan de lo siguiente:

**Capítulo primero.** Planteamiento del problema, en el que se plantea el problema,

se contextualiza, se plantean el objetivo general y específicos del trabajo. Igualmente se precisa el objeto del mismo.

**Capítulo segundo.** Marco teórico, Se desarrollan los diferentes marcos que acotan el desarrollo del tema sobre protocolo de prevención y tratamiento de la pubalgia, terminando con las causas y efectos de esta patología.

**Capítulo tercero.** Se adopta una metodología para su desarrollo investigativo.

**Capítulo cuarto.** Hace parte de este los resultados obtenidos como es un protocolo de fácil manejo y aplicación a personas futbolistas que padecen esta patología.

**Metodología.** Este trabajo se fundamentó en una investigación de tipo descriptivo, con una metodología de contraste, donde se aplicó algún rigor de tipo científico aplicativo desde el área de la salud.

**Conclusiones.** El trabajo termina demostrando que la patología puede llevarlo a la deserción total de la carrera futbolística, además de causar imposibilidades para desarrollar actividades básicas cotidianas, disminución de su estado emocional, afectivo y laboral. Para disminuir la incidencia de esa patología, se recomienda un plan de tratamiento dirigido por un grupo interdisciplinario.

## TABLA DE CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
RESUMEN	10
INTRODUCCIÓN	14
1. PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN DE LA PUBALGIA EN FUTBOLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO	15
2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	15
2.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
3. JUSTIFICACIÓN	17
4. OBJETIVOS	19
4.1 GENERAL	19
4.2 ESPECÍFICOS	19
5. MARCO REFERENCIAL	20
5.1 HISTÓRICO	20
5.2 CONTEXTUAL	22
5.2.1 Institucional (Empresa Visión Misión, Objetivos)	22
5.3 MARCO LEGAL	27
5.4 ANTECEDENTES	29
5.5 MARCO TEORICO	30
5.5.1 Reseña histórica de la Pubalgia	30
5.5.2 Anatomía Ósea	32
5.5.3 La Pelvis Ósea	33
5.5.4 Huesos Iliacos	33
5.5.5 Anatomía de Pelvis	35
5.5.6 Innervación	40
5.5.7 Nervios implicados en la pubalgia	40
5.5.8 Biomecánica	42
5.5.9 Alteraciones biomecánicas	43
5.5.10 Etiología	44
5.5.11 Agentes desencadenantes	45
5.5.12 Clasificación	46

5.5.12.1 Pubalgia traumática	46
5.5.12.2 Pubalgia crónica	47
5.5.12.3 Pubalgia alta	47
5.5.12.4 Pubalgia baja	48
5.5.12.5 Pubalgia mixta	48
5.5.13 Sintomatología	48
5.5.14 La pubalgía en el deporte	50
5.5.14.1 Funciones del preparador físico en la pubalgía	51
5.5.14.2 Tratamiento	51
5.5.14.3 Prevención	52
6. DISEÑO METODOLOGICO	54
6.1 METODO DEDUCTIVO	54
6.2 ENFOQUE	54
6.3 DISEÑO	54
6.4 POBLACIÓN Y MUESTRA	54
6.5 FUENTES DE INFORMACIÓN (PRIMARIAS Y SECUNDARIAS)	54
6.5.1 Información primaria	54
6.5.2 Información secundaria	54
6.6 DELIMITACIÓN (ESPACIAL Y TEMPORAL)	55
6.7 TECNICAS E INSTRUMENTOS	55
6.8 ALCANCES	55
7. ANALISIS Y TABULACION DE LA INFORMACIÓN (ENCUESTA, LA PREGUNTA, GRAFICA, INTERPRETACION)	56
8. RESULTADOS	69
8.1 PROTOCOLO	69
8.1.1 Objetivo del protocolo	69
8.1.2 Descripción de las diferentes fases y cuidados de la pubalgía	69
9. CONCLUSIONES	84
10. RECOMENDACIONES	86
BIBLIOGRAFIA	87
ANEXOS	89



## LISTA DE FIGURAS

<b>Figuras.</b>	<b>Pág.</b>
Figura 1. Recto Abdominal Alargado y Plano	36
Figura 2. Músculos Oblicuos del Abdomen	38
Figura 3. Músculos Aductores	39
Figura 4. Abdominal Oblicuo	70
Figura 5. Recto Abdominal Isométrico	72
Figura 6. Bolita Estiramiento de Lumbares	76
Figura 7. Elongación del Recto del Abdomen y el Recto Anterior	77
Figura 8. Elongación Lumbar	77
Figura 9. Isométrico para Espinales y Glúteos	78
Figura 10. Isométrico de Espinales Bilateral	78
Figura 11. Isométrico de Aductores	79

## RESUMEN

Inicialmente diremos que la Pubalgía también se le conoce como Entesitis Pubiana, no es más que la inflamación crónica de las inserciones de los músculos del pubis (hueso ubicado en el vientre bajo).

Esta patología se caracteriza por un dolor en la zona inguinal que se extiende a los aductores de ambas piernas después de la práctica deportiva, el deportista empieza a ver limitada su capacidad de movimiento, el dolor es cada vez mas intenso y no solo se nota al correr o golpear el balón, sino también al caminar o incluso al levantarse de la cama.

Se ha comprobado que hay factores predisponentes para la existencia de esta dolencia como Hiperlordosis lumbar, disimetría de miembros inferiores, pies planos o cabos.

Se puede decir que en los países Europeos hay más incidencia de esta patología, que en los países Suramericanos.

Esta es una enfermedad de difícil manejo, lo mas importante es entender el origen de esta para así poder tratarla bien y sobre todo poder prevenirla.

El tratamiento y rehabilitación implican el reposo deportivo, y el restablecimiento de la flexibilidad y la fuerza a grados normales de la unidad músculo-tendinosa afectada, Es necesario poner mas énfasis en una adecuada rehabilitación de estas lesiones, para prevenir el desarrollo de secuelas mas importantes como lo son las avulsiones óseas que requieren de una cirugía.

El grupo analizado involucra futbolistas de alto rendimiento, cuyas edades oscilan entre los 20 y 30 años, es decir que la muestra esta compuesta por jugadores adultos.

La exploración física es fundamental para poder identificar si realmente es una Pubalgia o una Hernia inguinal como causa no músculo esquelética, mediante una palpación profunda y observación con maniobras de protusión para de esta forma diagnosticar cual de estas dos patologías es la que esta ocurriendo.

Las causas músculo esquelético de esta entidad en fútbol están relacionadas con una inadecuada preparación física, debilidad de los músculos originados en esta región, disminución de flexibilidad en estos mismos grupos musculares ,cargas excesivas de trabajo e incluso mal manejo por parte del deportista en su recuperación luego del periodo de entrenamiento.

Una revisión extensa de literatura y particularmente un conocimiento preciso de las causas facilitara la participación activamente en la planificación del entrenamiento , al fisioterapeuta le permitirá realizar una profilaxis desde el momento en que se inicia una temporada y en caso de presentarse la enfermedad tener los suficientes argumentos de manejo que permitan una recuperación en le menor tiempo posible de ese deportista.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.