

**INCIDENCIA DEL ESGUINCE GRADO I DE TOBILLO EN JUGADORES DE FÚTSAL DEL EQUIPO BELLO REAL ANTIOQUIA, ENTRE DICIEMBRE DE 2016 Y JUNIO DE 2017.**

**INCIDENCE OF SPRAIN GRADE I ANKLE IN FUTSAL PLAYERS OF TEAM BELLO REAL ANTIOQUIA, BETWEEN DECEMBER 2016 AND JUNE 2017**

**POR:**

**BIBIANA MARCELA ARANGO SERNA**

**YENNY CAROLINA DELGADO MEDINA**

## RESUMEN

Las lesiones de tobillo son muy frecuentes en el ámbito deportivo, también son conocidas por su amplio contenido de abordaje a nivel mundial, además, en la actualidad ha aumentado el auge deportivo y así las diferentes lesiones han pasado a ser objetos de estudio en diferentes áreas, es así, como se puede resaltar la incidencia del esguince de tobillo, en este caso grado I, pues es el grado más común en deportes como el futsal, deporte particular y que poco a poco se ha ido involucrando y afianzando tanto a nivel nacional como mundial, analizando a fondo el fútbol sala, se pueden notar en varios aspectos importantes que hacen que el jugador que lo practica este más predispuesto a sufrir las lesiones que este acarrea, pues consiste en ejecuciones fuertes y rápidas, que combinan movimientos como los giros, los saltos, las repeticiones de sprints, las frenadas que exige la ejecución, además de un juego rápido y agresivo, todo esto sumado al terreno de juego, al peso del balón y a la falta de acondicionamiento físico o calentamiento previo adecuado hacen que la articulación del tobillo sea la más afectada, comprometiendo tanto los ligamentos como las estructuras óseas, donde distienden o rompen los ligamentos, su grado depende del mecanismo de la lesión y del compromiso articular. Se estima que se produce un esguince en inversión al día por cada 10.000 personas. Esto significa que aproximadamente se producirían unos 4.085 nuevos casos al día y que al ser recidivante este aumenta en un 50%. Este tipo de lesión tiene una mayor incidencia en la población joven, por debajo de los 35 años de edad, la relación se debe posiblemente a una mayor práctica deportiva y como se mencionó anteriormente a las características del juego.

## ABSTRAC

Ankle injuries are very frequent in the sports field, they are also known for their wide content of approach worldwide, in addition, today has increased the sporting boom and so the different injuries have become objects of study in different areas , this is how the incidence of ankle sprain can be highlighted, in this case grade I, because it is the most common grade in sports such as futsal, a particular sport that has been gradually becoming involved and strengthening at a national level as a world player, analyzing football in depth, can be noticed in several important aspects that make the player who practices it more predisposed to suffer the injuries that this entails, because it consists of strong and fast performances, which combine movements such as turns , the jumps, the repetitions of sprints, the braking that demands the execution, besides a fast and aggressive game, all this added to the field of play, to the weight of the lack of physical conditioning or adequate previous warm-up makes the ankle joint the most affected, compromising both the ligaments and the bone structures, where they distend or break the ligaments, their degree depends on the mechanism of the injury and joint involvement. It is estimated that a sprain takes place in investment a day for every 10.000 persons. This means that approximately 4,085 new cases will be produced per day and that as this recurrence increases by 50%. This type of injury has a most incidence in the young population, below 35 years of age, the relationship is possibly due to a greater sport practice and as mentioned above to the characteristics of the game.

## **PALABRAS CLAVES**

Incidencia, Esguince, Futsal, Intrínseco, Extrínseco, Articulación, Sprints.

## **KEY WORDS**

Incidence, Sprain, Futsal, Intrinsic, Extrinsic, Joint, Sprints

## INTRODUCCIÓN

El presente Proyecto quiere dar a conocer la incidencia del esguince de tobillo grado I en un deporte muy particular y que poco a poco se ha ido involucrando y afianzando a nivel mundial y nacional, hablamos más puntualmente del fútbol sala. Este fue creado en Montevideo Uruguay en 1930, y se caracteriza por ser fuerte, de contacto y que nació básicamente de la unión del fútbol, el waterpolo, el voleibol, el balonmano, el rugby y el baloncesto; debido a esas fuertes características es que las lesiones de tobillo son cada vez más frecuentes, y puede llegar a ser una de las patologías traumáticas más incapacitantes.

También con este trabajo se dará a conocer y analizar los diversos factores involucrados en esta lesión y así brindar una información clara y precisa a todo el plantel directamente; incluidos cuerpo médico, cuerpo técnico y jugadores del equipo Bello Real Antioquia, además de personas externas o del común que quieran conocer sobre estos nuevos casos.

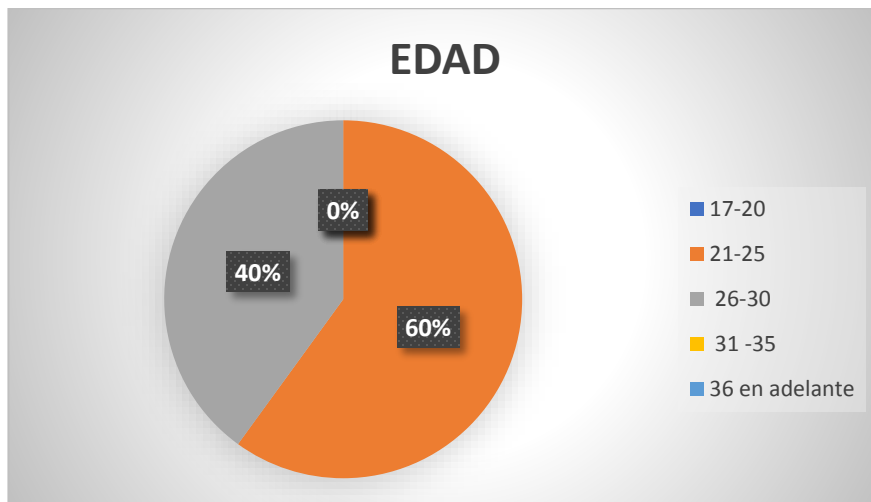
Pues la práctica deportiva a pesar de tener innumerables beneficios, posee también numerosos riesgos. Al ser de alto contacto provoca desgaste físico, lo que ocasiona diferentes tipos de lesiones con consecuencias variables. Igual que en el fútbol, en el Fútbol no se utilizan tantas protecciones como en otros deportes, por lo tanto, las lesiones son cada vez más comunes, bien sea por contacto físico o no; llegando a generar importantes consecuencias.

Este proyecto plantea como objetivo general Reconocer la incidencia del esguince grado I de tobillo en jugadores de Fútbol del equipo Bello Real Antioquia, entre diciembre de 2016 y junio de 2017. Para así lograr prevenir lesiones típicas generadas por la práctica deportiva, además del tiempo de recuperación que afectan de cierto modo al ámbito deportivo.

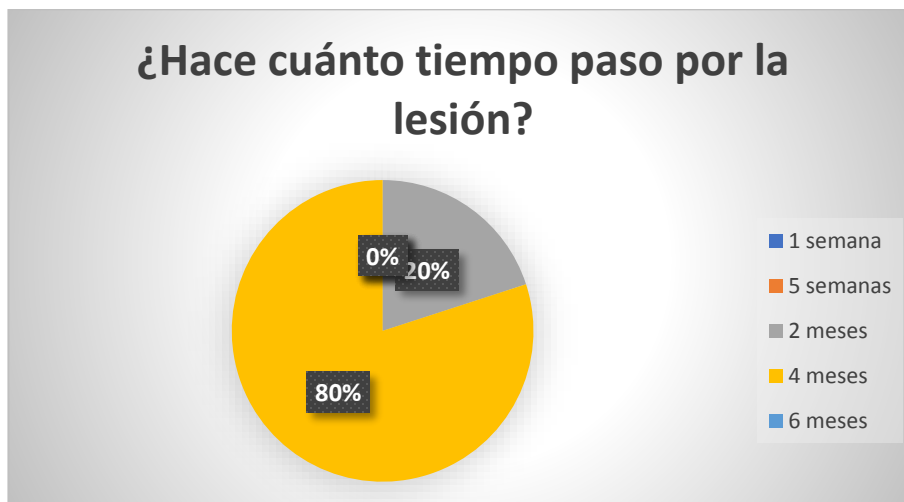
## **PROPUESTA METODOLÓGICA**

El tipo de estudio es descriptivo porque en él se relatan situaciones particulares en la ejecución deportiva en el equipo Bello Real Antioquia, con factores de riesgo alto debido a las características generales del deporte. El enfoque es método correlacional pues se basa únicamente en la observación y el reporte de datos, en el cual se emplea una correlación de personas para el análisis de los datos, con un diseño no experimental porque no se manipula ninguna variable, además, las causas y efectos ocurrieron en la realidad.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

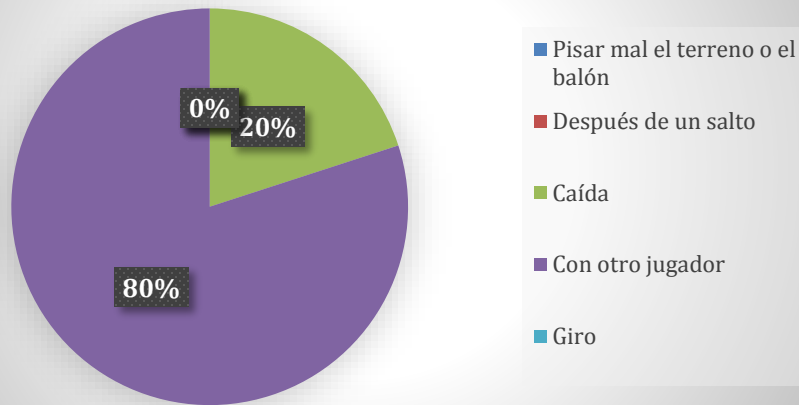


- El rango de edad en que se encuentran los jugadores 3 tienen entre 21-25 años el cual representan el 60% y entre 26-30 representan el 40%



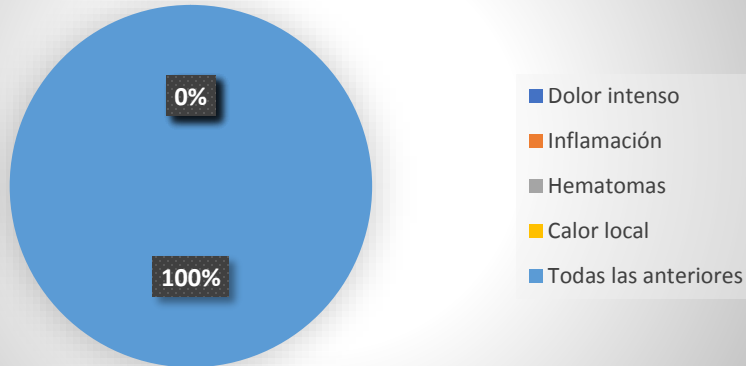
- El tiempo en que sucedió la lesión demuestra que hace 4 meses el 80% de los jugadores pasaron por esta, y 2 meses el 20%.

## ¿Cómo se dio la lesión?



- El mecanismo de lesión más frecuente se dio por contacto con otro jugador representando un 80% de la encuesta y por caída un 20%.

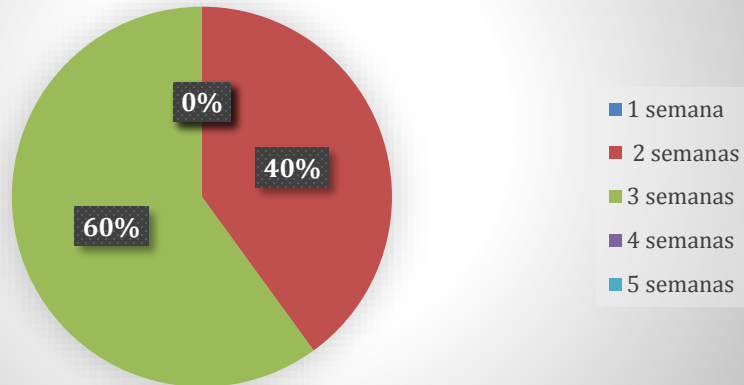
## ¿Que síntomas presenció?



- Los síntomas que describieron los jugadores encuestados dan un valor final total del 100% donde comentan que estos son dolor intenso, Inflamación, Hematomas, Calor local.

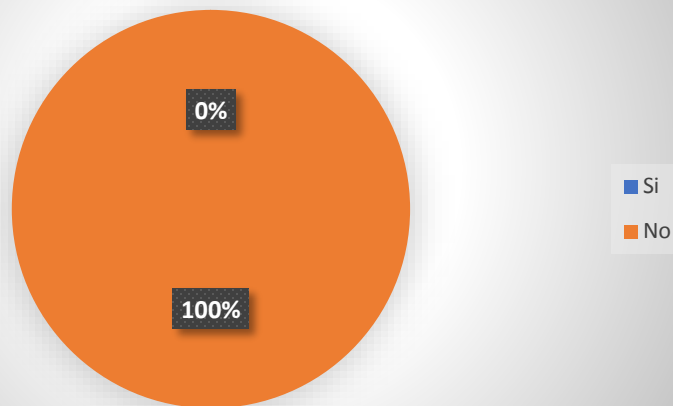


## ¿Cuánto tiempo duró la recuperación?



- La recuperación de estos 5 jugadores se da en 2 semanas mostrando un 40% y 3 semanas un 60%

## ¿Ha reincidido en la lesión?



- El 100% de los jugadores encuestados comentan que no han reincidido en la lesión.

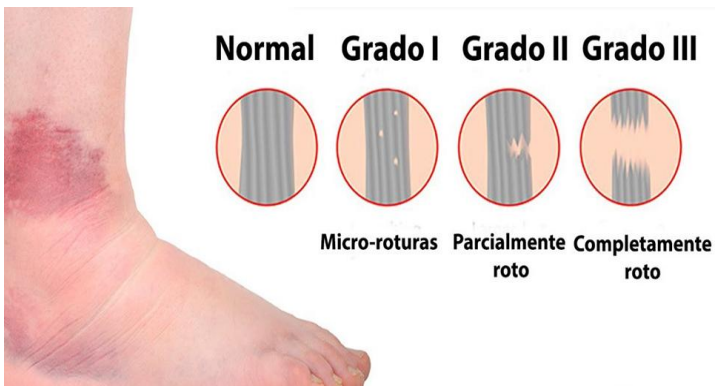
## CONCLUSIONES

- Se analizó el fútbol sala desde su parte teórica hasta la práctica, buscando entender los mecanismos de lesión que se presentan al tratar un tema un poco común como lo es el esguince de tobillo en este deporte.
- Se obtuvo información general sobre la lesión de mayor incidencia en el equipo, para luego determinar la relación entre la lesión, el mecanismo y así desarrollar la idea planteada inicialmente.
- Se buscó entender cómo se lleva a cabo el mundo del fútbol sala, lo cual arrojó un segundo objetivo basado en la reflexión sobre la relación existente entre el perfil psicológico del jugador y la lesión.
- Se apunta a reforzar las zonas propensas a una lesión, puntualmente músculos inferiores, rodillas y tobillos, logrando anticipar el daño lesivo antes de su aparición de manera peligrosa.
- El mecanismo de lesión extrínseco enfocado al contacto con otro jugador es el factor principal que conlleva a que los jugadores de este deporte sufran este tipo de lesiones.
- En el equipo Bello Real Antioquia se pudo evidenciar que los esguinces de tobillo grado I no son considerados en este una lesión de gran incidencia, pues solo se vió afectada la tercera parte de los jugadores.
- Las intervenciones fisioterapéuticas en el esguince de tobillo exigen de un manejo interdisciplinario con un enfoque alto en los aspectos preventivos.
- Analizando cada caso visto en el equipo Bello Real Antioquia es imposible a simple vista evitar ciertos movimientos, teniendo en cuenta que los ejecutados son propios del juego, pero en cuanto a su tratamiento, se observa necesario el empleo de varias técnicas fisioterapéuticas, que puedan ser adaptadas a la situación mecánica, personal y evolutiva no solo de la lesión, sino de cada jugador.

## RECOMENDACIONES

- Como fisioterapeutas se tiene claro que ampliar los conocimientos es de gran importancia, y más aún si se quiere ser destacados por un excelente desempeño como profesionales del área de la salud.
- Un buen entrenamiento deportivo, así como la buena ejecución de la práctica deportiva, son factores importantes para prevenir la incidencia de lesiones.
- Se propone al equipo deportivo Bello Real Antioquia realizar ejercicios activos en todas las articulaciones, principalmente en tobillo, cadera y rodilla.
- Ejecutar estiramientos para los músculos de miembros inferiores (gemelos, tibial anterior y posterior, cuádriceps, isquiotibiales). Todo esto antes y después de cualquier entrenamiento.
- Tener un orden en los papeles institucionales con información clara y precisa acerca de las lesiones tanto de esguince de tobillo como de otras que se pueden presentar a lo largo de tiempo.
- Actualizar los medios como redes sociales con buena información la cual sea abierta al público interesado en saber sobre el equipo y como está constituido.
- Al cuerpo médico y técnico del equipo Bello Real Antioquia se le recomienda implementar las nuevas aplicaciones fisioterapéuticas, incluyendo el uso del vendaje funcional y neuromuscular los cuales ayudaran a disminuir los casos con esguince de tobillo.

# IMÁGENES



■ Grado 1



■ Grado 2



■ Grado 3





## REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Soler, Luis. ESGUINCE DE TOBILLO, UNA LESIÓN COMÚN EN EL FÚTBOL. España-Madrid. 2016
- CAJAL, Alberto. Historia del fútbol sala: origen, expansión y competiciones.2015.1
- VILLAMIL, Carlos. JESURUM Ramón Deportes: "La prioridad es ser protagonistas en el Mundial de Futsal". Colombia. 2014
- CUBILLOS, Néstor. Lesiones Frecuentes, Futbol Sala.España.2012
- CONGRESO DE LA REPUBLICA. Ley 181 de 1995.Colombia.2015
- Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del
- Tiempo Libre – COLDEPORTES, en virtud del Decreto 4183 de 2011.
- FUNDACION UNIVERSITARIA MARIA CANO. Estatutos de la fundación universitaria María Cano, Capitulo 1. Colombia. 2003. P.3
- Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES, en virtud del Decreto 4183 de 2011.
- El presidente de la República, ERNESTO SAMPER PIZANO. El Ministro de Defensa Nacional, FERNANDO BOTERO ZEA. El Ministro de Educación Nacional, ARTURO SARABIA BETTER. decreto 1228 de 1995.Santa Fe de Bogotá. 2000
- Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES, en virtud del Decreto 4183 de 2011.
- VALENCIA FABIO, ROSERO, ROSALES, MORATTO. LEY 528 DE 1999. Colombia.1999.
- M.G. REIGOSA. Santiago Futsal y Zaragoza se juegan un salto de tranquilidad. Zaragoza.Febrero, 2017.
- Adrián Paz. El esguince de tobillo. Edición nº108.

- LARA JUAN. El esguince de tobillo (I): qué es y tipos según gravedad. Diciembre, 2007.
- DEGRAFF DANNY. Esguince de tobillo. Calle Mérida.