

PROPUESTA DE REHABILITACIÓN FÍSICA EN LA LUXACIÓN ANTERIOR DE HOMBRO DE ETAPA CRÓNICA EN EL CLUB DE RUGBY “RENOS BRC” DE BELLO, ANTIOQUIA.

PROPOSAL OF PHYSICAL REHABILITATION IN THE PREVIOUS LUXURY OF SHOULDER OF CHRONIC STAGE IN THE RUGBY CLUB "RENOS BRC" OF BELLO, ANTIOQUIA.

Por: Merly L. León Reales

22 de febrero de 2018

Resumen

El proyecto se basa en presentar una propuesta de rehabilitación física para tratar y disminuir las luxaciones crónicas de hombro en el rugby. Tomando como referencia su reincidencia en el club Renos BRC, se da prioridad a la luxación anterior del mismo, ya que por diversos movimientos en muchas situaciones de juego, se involucra esta articulación y debido a una mala ejecución de estos por parte del deportista lesionado, de sus compañeros o de sus contrincantes en contra suyo, se da la lesión. Es cuando se le debe dar importancia a la rehabilitación inmediata, desde la etapa aguda hasta el retorno al juego, porque depende de este proceso, el que el deportista sea más susceptible a reincidir o no en la misma lesión, pudiendo haberse evitado con una oportuna intervención y un adecuado tratamiento.

The project is based on presenting a proposal of physical rehabilitation to treat and reduce chronic shoulder dislocations in rugby. Taking as a reference his recidivism in the Renos BRC club, priority is given to the previous dislocation of the same, since by various movements in many situations of play, this articulation is involved and due to a bad execution of these by the injured athlete, of his teammates or his opponents against him, the injury occurs. It is when you should give importance to immediate rehabilitation, from the acute stage to the return to the game, because it depends on this process, that the athlete is more susceptible to reoffending or not in the same injury, and could have been avoided with a timely intervention and an adequate treatment.

Palabras claves

Luxación anterior, hombro, rugby, rehabilitación, lesión, inestabilidad, fortalecimiento.

Anterior dislocation, shoulder, rugby, rehabilitation, injury, instability, strengthening.



Introducción

Entre los jugadores que llevan más de 2 años compitiendo, en promedio, el 50% han presentado en alguna ocasión, lesión de hombro y/o presentan dolor a la movilización completa en alguna o diferentes direcciones de este, y al menos una sexta parte del equipo ha tenido luxación anterior parcial o completa de hombro.

El problema de no realizar rehabilitación en esta situación, se justifica con el ausentismo y deserción de los jugadores, ocasionando que el equipo quede continuamente incompleto y deban hacer reajustes en las jugadas ya entrenadas, por el reemplazo de las personas que se lesionan, impidiendo el progreso de tácticas ya mecanizadas por aquellos que indudablemente deben retirarse. Este imprevisto en el equipo antes de presentarse a un juego, no solo ocasiona un desajuste técnico, si no participativo en el club, si se habla de tener personas activas que estén involucrados constantemente en los eventos y actividades que se proponen en pro de llamar la atención del público general o para el sustento económico del club, puesto que los jugadores que deciden no continuar compitiendo, casi siempre terminan también por concluir su participación indirecta en él, notándose el bajo apoyo de quienes en algún momento hicieron parte de su crecimiento tanto competitivo como administrativo.

Por eso se resalta la importancia de que todos los afiliados se sientan conformes y sanos física y mentalmente. Sobre todo, para el bienestar físico, es indispensable una adecuada rehabilitación en la primera lesión y la oportuna intervención posterior a ella, que defina una pronta y eficaz recuperación y cicatrización de los tejidos, evitando la reincidencia de las mismas o futuras molestias crónicas. Ya que el hombro es clave para jugar este deporte de alto impacto y depende de su buen estado, un mejor desempeño en el juego.

Entonces, se hace viable llevar a cabo la propuesta de rehabilitación física en la luxación anterior de hombro de etapa crónica en el club Renos BRC con el objetivo proponer una guía de tratamiento para la luxación anterior e inestabilidad de hombro, en los jugadores de rugby del club “Renos BRC” de Bello Antioquia, mediante la identificación de la cantidad de lesiones que se presentan con mayor reincidencia en estos jugadores; la detección de las situaciones de juego y sus debidas técnicas para evitar el mecanismo lesivo que genera la mayor cantidad de luxaciones anteriores; y la descripción de la importancia de un instructivo de fortalecimiento de hombro que favorezca la articulación para prevenir posteriores lesiones.



Propuesta metodológica

Tipo de estudio: Descriptivo - El tipo de estudio es descriptivo porque “la información es recolectada sin cambiar el entorno (es decir, no hay manipulación)” (Basic Research Concept).

Método: Deductivo - Este método nos permite observar la ejecución de las diferentes técnicas de juego, y deducir cual técnica se considera mejorar para la estabilización y fortalecimiento del hombro.

Diseño: No experimental - No se intervendrá en ninguna de las personas, ya que la intención es proponer una forma para prevenir futuros daños o que empeoren los ya causados por la luxación de hombro.

Población y muestra: Los 73 deportistas afiliados y activos del club Renos BRC que tenga inestabilidad de hombro y/o luxación anterior del mismo.

Fuentes de información: Bases de datos del club Renos BRC; Páginas de internet sobre estudios, teorías, videos e imágenes de rehabilitación de hombro; Observación de los entrenamientos; Videos sobre el gesto deportivo del rugby; Registro fotográfico; Consentimiento informado.



Resultados y discusión

La importancia de la implementación de la guía de fortalecimiento radica en llevar a cabo cualquier ejercicio, siempre y cuando sea de una forma ordenada, en el que se aumente su complejidad y estímulos gradualmente. Se pueden modificar los ejercicios simples para aumentar su complejidad o combinarlos con otros para ejercitar varios músculos al tiempo. De este modo, respetando la progresión, se debe comenzar desde los ejercicios más simples sin peso, hasta los más complejos y/o con pesos externos, trabajando sin omitir, todos los movimientos de los dos hombros en los planos sagital y coronal, así como hacer circunducciones y movimientos cruzados. Además de cumplir con el debido proceso para hacer cualquier tipo de actividad física, que es realizar siempre un previo calentamiento y estiramiento general y específico de la musculatura a trabajar, y al terminar, volver a estirar, de forma más prolongada.



Conclusiones y recomendaciones

Se concluye satisfactoriamente con el cumplimiento de los objetivos que se plantearon.

En el municipio de Bello, en el club Renos BRC, se logra llevar a cabo mediante observaciones, la identificación de la cantidad de lesiones que presentan con mayor reincidencia los jugadores, permitiendo conocer cuál es la más concurrente y la que genera más abandono de los entrenamientos, concluyendo así, con que la luxación anterior de hombro se da con más frecuencia y más reincidencia, teniendo mayor impacto en la falta de actividad del personal en el club.

Mediante el análisis de juego y las técnicas aplicadas y entrenadas, se detectan las situaciones en las que se propensa la ejecución del mecanismo lesivo para una luxación anterior parcial o total de hombro, evidenciando que, aunque si tiene influencia el mecanismo de lesión, la principal causa de estas, es una deficiencia de estabilidad articular en la mayoría de los integrantes de las diversas divisiones.

De esta manera, se resalta la importancia de implementar constante y periódicamente en los entrenamientos, un instructivo de fortalecimiento gradual de hombro que favorezca la articulación para disminuir las reincidencias y prevenir posteriores lesiones.

Para la implementación de la guía se recomienda ser aplicada mínimamente una vez en cada semana, con un plan de elección de entre 4 a 6 ejercicios diferentes para el fortalecimiento del hombro (esto, sin tener en cuenta los ejercicios de calentamiento y estiramiento que siempre deben ser realizados).



Referentes bibliográficos

Basic Research Concept. (s.f.). Obtenido de Conceptos básicos de la investigación:
https://newscenter.sdsu.edu/researchaffairs/files/04273-Basic_Research_Concept_spn.pdf

BRC, C. R. (2017). Organigrama. Bello, Antioquia, Colombia.

COLDEPORTES. (1995). Ley 181 de 1995. En I. C. DEPORTE, OFICINA INSPECCION VIGILANCIA Y CONTROL – COLDEPORTES.

educación, M. d. (s.f.). [mineduacion.gov.co](http://www.mineduacion.gov.co). Recuperado el Noviembre de 2017, de [mineduacion.gov.co](http://www.mineduacion.gov.co): http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf.pdf

Fisioterapia-online.com. (10 de 06 de 2016). YouTube. Obtenido de YouTube:
https://www.youtube.com/watch?v=o_dItVej1uA

Gomez, M. (28 de Noviembre de 2016). Atopedegym. Obtenido de Atopedegym:
<https://atopedegym.com/rotura-parcial-tendon-del-supraespinoso/>

JURGENS. (3 de Septiembre de 2010). fisicaparatodos2.blogspot.com.co. Obtenido de fisicaparatodos2.blogspot.com.co: <http://fisicaparatodos2.blogspot.com.co/2010/09/las-posiciones-el-rugby-se-ha.html>

KiwiHow. (s.f.). Kiwi How. Obtenido de Kiwi How: <https://es.wikihow.com/jugar-rugby>

Lopez, F. (4 de Marzo de 2008). blog.franlopez.es. Obtenido de blog.franlopez.es:
<http://blog.franlopez.es/2008/03/04/rugby-para-principiantes-ii-el-campo-y-la-anotacion/>

Mahiques, D. A. (s.f.). CTO-AM. Obtenido de CTO-AM: http://www.cto-am.com/rhb_capsulitis.htm

movimiento, F. e. (29 de 09 de 2017). Facebook - Fisioterapia en movimiento. Obtenido de Facebook - Fisioterapia en movimiento:
<https://www.facebook.com/fisioterapiaenmovimiento1/videos/1734029600238234/>

Mundo, B. (18 de Septiembre de 2015). BBC Mundo. Obtenido de BBC Mundo:
http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/09/150918_deportes_mundial_rugby_2015_guia_basica_no_es_futbol_jmp

Olé. (s.f.). Olé Te Vé. Obtenido de Olé Te Vé: https://www.ole.com.ar/mundial-de-rugby/reglas-entender-rugby_3_1454284567.html

Padalecki, D. J. (2017). Jeffrey Padalecki. Obtenido de Jeffrey Padalecki:
<http://drjeffpadaleckimd.com/shoulder-dislocation-vs-shoulder-separation-austin-texas/>

Rodriguez, P. G. (27 de Febrero de 2016). Tribuna Olímpica. Obtenido de Tribuna Olímpica:
<http://www.tribunaolimpica.es/articulo/rio-16/5-cosas-deber-saber-entender-rugby-7/20160227185246000899.html>

Rugby, C. d. (2009). Estatutos del club deportivo Renos Bello Rugby Club. Bello.

Rugby, F. C. (4 de Septiembre de 2010). fecorugby.co. Obtenido de fecorugby.co:
<http://fecorugby.co/FCR/?p=70#more-70>

Rugby, G. I., & Rugby, W. (s.f.). getintorugby.worldrugby.org. Obtenido de
getintorugby.worldrugby.org:
<http://getintorugby.worldrugby.org/index.php?page=102&language=es>

Rugby, L. A. (s.f.). Liga Antioqueña de Rugby. Obtenido de Liga Antioqueña de Rugby:
<http://ligaantioquenaderugby.com/index.php/clubes>

Rugby, W. (2009-2017). Leyes del juego de rugby. Obtenido de Word Rugby:
<http://laws.worldrugby.org/?law=15&language=ES>

Rugby, W. (2009-2017). Word Rugby. Obtenido de
<http://laws.worldrugby.org/?law=16&language=ES>

Rugby, W. (2009-2017). World Rugby. Obtenido de World Rugby:
<http://laws.worldrugby.org/?law=17&language=ES>

Sánchez, D. (19 de 06 de 2017). Sport Life. Obtenido de Sport Life:
<http://www.sportlife.es/entrenar/fitness/articulo/hombro-ejercicios-entrenar-fortalecer-prevenir-lesiones>

Vannineuse, D. A. (18 de Febrero de 2017). Net Doctor. Obtenido de Net Doctor:
<http://www.netdoctor.es/articulo/luxacion-hombro>

VASS, C. (24 de Octubre de 2014). Clínica VASS. Obtenido de Clínica VASS:
<https://www.clinicavass.com/blog/consejos-de-salud/415-ejercicios-para-fortalecer-el-hombro>