



**PREVALENCIA DE LESIONES
OSTEOMUSCULARES
CORRELACIONADAS CON EXAMENES
FISICOS APLICADOS A LOS DEPORTISTAS
DE RUGBY DEL EQUIPO GATOS
CATEGORIA A DE LA CIUDAD DE
MEDELLIN DURANTE EL SEGUNDO
SEMESTRE DEL 2012**

**LAURA MARCELA LASSO ARISTIZABAL
LAURA QUINTANA GALLEG0**

PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES CORRELACIONADAS CON EXAMENES FISICOS APLICADOS A LOS DEPORTISTAS DE RUGBY DEL EQUIPO GATOS CATEGORIA A DE LA CIUDAD DE MEDELLIN DURANTE EL SEGUNDO SEMESTRE DEL 2012

RESÚMEN

El rugby es un deporte de alto impacto debido a sus diferentes gestos deportivos. En la práctica del rugby se presenta a diario un sin número de lesiones que afectan el desempeño, la salud y la integridad de los jugadores. Entre las lesiones que prevalecen en la práctica de este deporte modalidad quince en el equipo Gatos categoría A, está en primer lugar los esguinces de tobillo por la torcedura en varo o en valgo, de dedos de la mano al atrapar el balón y de rodilla por movimientos excesivos de la articulación con rotación, luxaciones en hombro y en dedos de la mano que se dan por fuertes traumatismos y las asociadas con los músculos que integran el manguito rotador y tendinitis. Estas lesiones se pueden volver recidivantes por un inadecuado tratamiento, incumplimiento de las incapacidades médicas o por los continuos traumatismos que se presentan.

PALABRAS CLAVES: Rugby, lesiones osteomusculares, deporte, esguince, luxación, traumatismos.

TITLE

FREQUENCY OF MUSCULOSKELETAL INJURIES CORRELATED WITH PHYSICAL EXAMINATIONS APPLIED TO THE CATEGORY A RUGBY TEAM "GATOS" OF THE CITY OF MEDELLIN DURING THE SECOND SEMESTER OF 2012

SUMMARY

Rugby is a sport of high impact due to its different athletic maneuvers. In the sport of rugby, daily there are multiple injuries that affect the performance, health, and integrity of the players. Within the frequent injuries of 15-player Category A Rugby on the "Gatos" team, there are ankle sprains that occur by the bone either going outwards or going inwards, finger sprains due to catching the ball incorrectly, knee sprains caused by excessive movements of joints with rotation, and shoulder and finger dislocation that occur because of hard hits and associated with the muscles that integrate the rotator cuff and tendinitis. These injuries can return repetitively because of inadequate treatment, failure to comply with doctor's orders, or continuous hits.

KEY WORDS: Rugby, musculoskeletal Injuries, sport, sprain, dislocation, trauma.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se pretende realizar un estudio para determinar la prevalencia de las lesiones osteomusculares que se presentan en los jugadores de Rugby del equipo Gatos categoría A de la ciudad de Medellín durante el segundo semestre del 2102, que fueron correlacionados con exámenes físicos en el cual se realizó evaluación postural, evaluación osteomuscular teniendo presente retracciones musculares y semiología, además se realizó una encuesta a cada integrante del equipo.

Las lesiones deportivas son una consulta frecuente, estas deben ser tratadas de forma interdisciplinaria, el trabajo fisioterapéutico se hace indispensable para la recuperación del deportista lesionado y su regreso a la actividad deportiva. Por estas razones se debe trabajar desde el entrenamiento la prevención de lesiones, realizando trabajos específicos en los jugadores, además el proceso de rehabilitación se debe realizar completamente para evitar lesiones de tipo repetitivas.

El Rugby es un deporte que se encuentra en auge actualmente en Colombia, específicamente la ciudad de Medellín se ha convertido en una

escena importante para el crecimiento de este deporte en el país, la inversión en infraestructura física y humana hace que esta ciudad sea vista como una cuna para el Rugby en Colombia. La popularidad de este deporte crece cada día más y el interés de los jóvenes por empezar a practicar se observa desde edades tempranas.



El Rugby es un deporte de contacto lo que hace que ocurran gran cantidad de lesiones por traumatismos repetitivos, mecánicos y por impacto; ya que se juega en equipo, con gran diversidad de gestos deportivos que implica diferentes estructuras, movimientos y múltiples funciones corporales. El entrenamiento adecuado, combinado no solo con el trabajo de gestos deportivos, sino también con capacidades y cualidades físicas tan importantes como la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, equilibrio y propiocepción; cada una de ellas hace que un deportista este en las condiciones idóneas para practicar un deporte en el cual se esfuerza el cuerpo no solo por la carga deportiva, sino también por el contacto físico que se tiene durante la practica de este.

Dicho deporte se practica con un mínimo de elementos de seguridad, lo que obliga a los jugadores a estar en muy buenas condiciones físicas y desarrollar adecuadamente las técnicas y los gestos deportivos que evite lesiones.

PROPUESTA METODOLÓGICA

NIVEL DE INVESTIGACIÓN: Cuantitativo. El análisis y los resultados de esta investigación se realizan a través de datos numéricos arrojados por las encuestas y exámenes físicos realizados a cada jugador del equipo.

METODO: Inductivo. Se parte de un estudio de casos particulares para luego realizar conclusiones generalizadas para un bien común revisando el caso de cada jugador realizando su estudio individual, para así analizar de manera general el estado del equipo.

TIPO DE ESTUDIO: Descriptivo. En esta investigación se analiza cuales son la lesiones que se presentan en los jugadores de rugby del equipo Gatos.

DISEÑO: No experimental: en ningún momento se trata de cambiar o intervenir sobre los componentes a estudiar de los jugadores, se realizó una encuesta y una evaluación osteomuscular a los jugadores, sin intervenir en su condición física. En este tipo de estudio no se realizó



estudios que alteren los resultados que arrojen los jugadores.

TECNICAS DE RECOLECCION DE LA INFORMACION: se realizó una encuesta de morbilidad sentida a todos los jugadores del equipo Gatos categoría A y luego una evaluación osteomuscular en la cual esta presente la postura, los rangos de movilidad articular, las pruebas semiológicas correspondientes a cada caso particular dependiendo de las lesiones que presentaron los jugadores y la evaluación de la flexibilidad, acompañada con un registro fotográfico de los jugadores en el momento de la ejecución de la valoración física.

POBLACION MUESTRA: Jugadores de rugby del equipo Gatos categoría A de la ciudad de Medellín, son aproximadamente 15 jugadores con edades entre los 18 y 30 años.



RESULTADOS Y DISCUSIÓN En el último año los deportistas refirieron lesión o dolor con mayor frecuencia en miembros superiores e inferiores que en la región de cabeza-cuello y dorso-lumbar.

Se encontró que todos los jugadores del equipo gatos A han sufrido algún tipo de lesión dentro de la práctica de rugby, ya sea en entrenamientos o dentro de la competencia.

Los deportistas han sufrido lesiones con mayor frecuencia en miembros superiores e inferiores que en la región de cabeza-cuello y tronco, con prevalencia en miembro superior izquierdo y miembro inferior derecho.

Los esguinces son la lesión que más sufren los jugadores, sin embargo las tendinitis y las fracturas ocupan un segundo lugar, seguidas de las luxaciones.

En general los jugadores han sufrido en el último año de 2 a 3 lesiones. Sólo un jugador ha tenido más de tres lesiones en el año y otro no ha sufrido ninguna lesión.

A más de la mitad del equipo gatos A, las lesiones les ha causado incapacidad médica y las que refieren frecuencia tuvieron una duración de 1 a 8 días y más de 15 días.

Se puede observar que la mayoría de las lesiones específicas son esguince de tobillo, seguido de esguince de rodilla, los traumatismos de dedos como esguinces, luxaciones y fracturas son lesiones que también afecta a los jugadores en alto grado.

Las lumbalgias, pubalgias afecta poco a los jugadores, además se encuentra jugadores con lesiones

como fisuras de costillas, esguince esternoclavicular y luxación acromioclavicular.

Las partes en las que refieren más dolor los deportistas son los tobillos, seguido de hombros y dedos; la parte baja de la espalda y cadera son poco afectadas por el dolor.

Los segmentos en que hay más cansancio y/o pérdida de fuerza, hormigueo y/o adormecimiento son los hombros y dedos.



Los jugadores presentan en su mayoría retracción leve de isquiotibiales y psoas, mientras que el pectoral mayor y gastrosóleos presentan en su mayoría retracción moderada y los que presentan más retracción severa son pectoral mayor y rotadores internos y externos de hombro.

CONCLUSIONES

La valoración a los deportistas es necesaria, pues por medio de esta herramienta se puede detectar falencias en el estado físico y así potencializar mucho más sus capacidades, para finalmente lograr la prevención de lesiones en los jugadores.

Las lesiones osteomusculares con mayor prevalencia son los esguinces, seguido por tendinitis y fracturas, además todos los jugadores han sufrido algún tipo de lesión osteomuscular.



La postura no se ve comprometida por la práctica del deporte, pues la mayoría de los jugadores presentan una adecuada postura.

Las retracciones musculares pueden representar un factor importante para que ocurran lesiones osteomusculares en los jugadores, la mayoría de ellos presentan retracciones leves o severas.

Los jugadores del equipo Gatos categoría A de Rugby, presentan en su mayoría adecuadas condiciones osteomusculares, aunque se observó presencia de retracciones musculares, dolor articular o muscular.

RECOMENDACIONES

Es importante que los deportistas utilicen las protecciones que en el

deporte son permitidas, como lo son los protectores bucales, pechera o espinillera, con este tipo de protección se puede disminuir en gran medida el impacto de los golpes que recibe el deportista.

Dentro de la práctica del deporte el calentamiento, el entrenamiento físico general, entrenamiento físico específico y de la técnica deportiva, y la rehabilitación adecuada

de las lesiones, porque son en conjunto fundamentales para prevenir lesiones y evitar que se generen lesiones que ya han ocurrido.

El entrenamiento de la flexibilidad para evitar lesiones a nivel muscular, por medio de adecuados estiramientos antes y después de cada sesión de entrenamiento.

Se recomienda prestar adecuada atención a las lesiones en los dedos de la mano, aplicando los adecuados vendajes para evitar lesiones recidivantes, además de fortalecer los músculos flexores y extensores de la mano, para evitar la disminución de los arcos de movilidad articular, sumado a un constante dolor y de tal forma el déficit en el rendimiento del deportista.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Hoskins,W et al. Injury in rugby league. Journal of Science and Medicine in Sport [en línea], Mayo del 2006, Vol. 9[Junio 19 del 2012], pp.46-56.Disponible en <http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2058/science/article/pii/S1440244006000375>

King D.A et al. Incidence of injuries in the New Zealand national rugby league sevens tournament. Journal of Science and Medicine in Sport [en línea], Mayo del 2006, Vol. 9 [Junio 21 del 2012], pp. 110-118.Disponible en : <http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2058/science/article/pii/S1440244006000168>

Pearce, Christopher. J et al. The epidemiology of foot injuries in professional rugby union players. Foot and Ankle Surgery [en línea], Septiembre del 2011, Vol. 17 [Junio 21 del 2012], pp. 113-118. Disponible en: <http://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2058/science/article/pii/S1268773110000299>

Colombia. Resolución numero 3997 DE 1996, Octubre 30 de 1996. Ministerio de Salud.

Colombia. Ley 181 de 1995, enero 18 de 1995. Congreso de Colombia.

Colombia. Estatutos Liga Antioqueña de Rugby,

Colombia. Ley 528 de 1999, Septiembre 14 de 1999. Congreso de la Republica.

International Rugby Board [En línea]. Julio 6 de 2012. Leyes del Juego de Rugby Sacado de: <http://www.irblaws.com/ES/>. 2012. P. 196.

El nacimiento del rugby en Medellín-Antioquia,(Colombia). [En línea] 5 de julio del 2012. Disponible en: <http://www.ligaantioquenaderugby.com/contenido/nuestra-historia>

Anónimo. [En línea]. Julio 5 del 2012. Disponible en: <http://ebookbrowse.com/historia-del-rugby-mundial-pdf-d310287961>

Solá Grancha, Jordi. Historia del Rugby [en línea]. Julio 5 del2012.Disponible en: http://articulos-apunts.edittec.com/29/es/029_006-011_es.pdf

PEREZ-CABELLER, Antonio J. y DE PEDRO MORO, José A. Patología del Aparato Locomotor en Ciencias de la Salud. Madrid – España: Editorial Médica panamericana, S.A., 2004. P.252.

HENRICHS Hans-Uwe. Lesiones Deportivas, Prevención, Primeros Auxilios, Diagnostico, Rehabilitación. Barcelona-España: Editorial hispano europea, 1999. P. 125.

CILLET René. Síndromes Dolorosos de Tobillo y Pie. Los Ángeles – California: editorial el Manual Moderno. Segunda edición. P. 126.