

## Postura y lesiones de miembro inferior en balonmano

La importancia de la postura y su influencia en lesiones es conocida por todos dentro y fuera de la práctica deportiva y ha sido objeto de numerosos estudios. Las relaciones entre desviaciones posturales, tiempo de práctica, número de lesiones y magnitudes de impacto en la rodilla y en el tobillo, durante la fase de aterrizaje en el lanzamiento en suspensión en balonmano, han sido analizadas en un estudio del Colégio Brasileiro de Atividade Física, Saúde e Esporte.

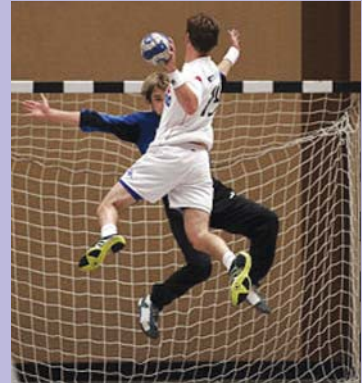
En dicho estudio, participaron nueve jugadores de un equipo universitario, con una media de edad de  $22,2 \pm 1,4$  años y de  $7,1 \pm 2,7$  años de experiencia. Como instrumentos de medida se empleó un cuestionario, un protocolo de evaluación postural (PSU) y un acelerómetro triaxial.

Los resultados mostraron con respecto a las desviaciones posturales, que 4/9 de los atletas utilizan la semiflexión de la rodilla en el remate y 3/9 lanzan con los pies en abducción. En cuanto a las lesiones, la rodilla (5/9) y el tobillo (3/9) fueron las articulaciones más lesionadas, encontrándose correlaciones significativas entre el número de lesiones y las magnitudes de impacto en el tobillo, así como entre las desviaciones posturales y las magnitudes de impacto en el tobillo.

Los resultados indican que hubo poca incidencia de lesiones. Aun así

los miembros inferiores fueron los segmentos más comprometidos, siendo la repetitividad de lanzamientos y los impactos contra el suelo los mecanismos causantes de las lesiones más citadas. Aunque algunos atletas presentaron desvíos posturales ligeros en diferentes regiones corporales, tales como cabeza, en la región de la columna (dorsal y lumbar) y miembros inferiores, de acuerdo con el índice de corrección postural; sólo dos atletas presentaron niveles de desvío no aceptables para una buena postura. Las mayores exigencias, en términos de magnitudes de impactos, tanto en la rodilla como en el tobillo fueron en el sentido ántero-posterior. Los resultados apuntan también a que la repetitividad de los impactos medidos en el tobillo, específicamente en el sentido látero-lateral tiene relación con la incidencia de desvíos posturales, de la misma forma que las magnitudes de impactos medidas en el sentido ántero-posterior contribuyen al acometimiento de lesiones.

Se puede concluir diciendo que los jugadores se caracterizan por lanzar con las rodillas semiflexionadas y los pies en abducción. Además, las magnitudes de impacto pueden ser consideradas como un mecanismo de lesión y como un factor influyente en las alteraciones posturales de los jugadores evaluados.



### EL MATIZ

Las lesiones de miembros inferiores en deportistas que practican balonmano, condicionadas al aterrizaje tras elevación en el momento del lanzamiento, suelen afectar al miembro homolateral relacionado con el miembro superior dominante por ser este miembro inferior el que resiste la mayor parte del impacto de carga en la toma de contacto contra la superficie de juego en el momento de la caída.

La mayor parte de las lesiones afectan al tobillo, sobre todo lesiones del ligamento peroneo-astragalino anterior y peroneo-calcáneo, siendo menos frecuentes las de peroneo astragalino posterior y deltoides. En el caso de la rodilla, la peor parte suele llevarla el ligamento lateral interno en ocasiones acompañado del menisco interno.