

● *Los riesgos de la primera división*

Según especialistas en medicina del deporte, la lesión más frecuente entre los futbolistas es la de tipo muscular. En el conjunto de éstas, la más común es la rotura fibrilar. Así, este tipo de lesión está en el orden del día de la mayor parte de las consultas de medicina deportiva.

Los ejemplos abundan si observamos a los jugadores de la primera división española. En lo que va de año, y por poner algunos ejemplos, han sufrido roturas fibrilares:

- Valery Karpin, jugador de la Real Sociedad. Tres semanas de baja por rotura fibrilar en el músculo poplíteo de la rodilla.

- Marc Overmars, jugador del FC Barcelona. Dos semanas de baja por rotura fibrilar en el semitendinoso de la pierna izquierda.

- Pablo García, jugador del Osasuna. Tres semanas de baja por rotura fibrilar en el cuádriceps.

- Fernando Torres, jugador del Atlético de Madrid. Cuatro semanas de baja por rotura fibrilar en los músculos isquiotibiales del muslo.

- Luis Enrique, jugador del FC Barcelona. Seis semanas de baja por una rotura fibrilar en el bíceps femoral.

Los manuales catalogan la rotura fibrilar entre las lesiones musculares de tipo serio o grave, que suponen entre un 10 y un 25 por ciento del total (entre un 75 y un 90 por ciento de las lesiones musculares son benignas). Sin embargo, el tiempo de baja que necesitará un jugador, así como las consecuencias de la lesión y su manejo dependerá del alcance de la rotura.

En este sentido, si la rotura no supera el 5 por ciento de las fibras musculares no existirá una gran pérdida de fuerza ni limitación de movimiento. Por el contrario, si las fibras rotas superan este 5 por ciento se da impotencia funcional e incluso puede llegarse a romper el músculo. La rotura fibrilar suele tardar unas tres semanas en curarse, siempre y cuando la zona afectada no haga sobreesfuerzos. Cuando la rotura es grave es necesaria intervención quirúrgica.

Pero, ¿por qué los futbolistas sufren tan a menudo este tipo de lesiones? y ¿qué deberían o podrían hacer para evitarlo?

EL MATIZ

Las roturas fibrilares entre futbolistas suelen darse en las extremidades inferiores y tienen su origen en diversas causas. Entre las principales destacan una mala preparación muscular debido a un mal calentamiento o a lesiones mal recuperadas que debilitan el músculo. Además, el fútbol es un deporte anaeróbico-aeróbico, que requiere rápidos sprints y cambios de velocidad constantes que contraen los músculos y generan mayor riesgo de rotura. La acumulación de partidos y el consiguiente sobreesfuerzo al que están sometidos los músculos del futbolista son también un factor de riesgo para que las fibras se vean dañadas.

Realizar un buen acondicionamiento del músculo mediante estiramientos, calentamiento y ejercicios de relajación, mantener una buena composición corporal, llevar una correcta hidratación del cuerpo y prestar atención a los primeros síntomas de alarma (como la sobrecarga del músculo) son algunas medidas que contribuirían a la prevención de roturas fibrilares.