

Jugar en equipo comporta un mayor riesgo de lesión

En los deportes de equipo como el fútbol, el balonmano, el baloncesto o el rugby es donde se registra un número más alto de lesiones, en la mayoría de los casos producidas por contusiones (40%), según distintas estadísticas realizadas por expertos de la Escuela Española de Traumatología del Deporte de la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM), que también ha facilitado datos clasificados por disciplinas deportivas. Así, en la práctica del balonmano, las más frecuentes son las lesiones de rodilla (60%). También se observan casos de epicondralgia (popularmente, "codo del tenista") en los porteros, así como arrancamiento del tendón extensor de los dedos, tendinopatía y/o rotura del tendón de Aquiles, tendinopatía del manguito de los rotadores, tendinopatía rotuliana y fascitis plantar.

Por su parte, el voleibol puede generar la rodilla del saltador -propia, también, del baloncesto- una tendinopatía del tendón rotuliano producida por la sobrecarga de los saltos sobre el aparato extensor de la rodilla y que representa el 13,80% de las lesiones en esta actividad, donde el tobillo es el más afectado (20,61%).

En cuanto al baloncesto, la NBA afirma que el 80% de las lesiones son agudas y en el 65% de los casos están localizadas en las extremidades inferiores. Así, predominan las lesiones de

tobillos (30%), así como las de rodilla e ingles (18%).

El rugby, que además de jugarse en equipo es el deporte de contacto por excelencia, también tiene su punto débil en los miembros inferiores, con un 38% de las lesiones declaradas, mientras las extremidades superiores se lesionan un 27% de las veces. El porcentaje restante se reparte entre la cabeza y la cara (21%), el raquis (8,5%), el tórax (5%) y el abdomen (0,5%). Según la misma fuente de información, que ha recogido cifras procedentes de estudios franceses, los accidentes más habituales son los esguinces y las luxaciones (33%), que van por delante de las fracturas (19%) y las contusiones (12%). Por último, a las lesiones tendinosas les corresponde el 9% y a las heridas y/o artritis, el 5% restante. No obstante, sorprende que los jugadores de rugby no sufran más de una lesión cada cuatro o cinco temporadas.

Sobre el fútbol, la UCAM cuenta con un trabajo llevada a cabo en España y cuyos resultados muestran que en el 32,63% de los casos las lesiones se producen en la rodilla. A continuación, vendrían las lesiones de tobillo (15,51%), del muslo (10,98%), del pie (9,69%), de la mano (4,5%) y de la pierna (4,38%).

Éste es el inconveniente que tiene jugar en equipo frente a la práctica en solitario: más golpes, más lesiones.



EL MATIZ

Los deportes considerados de colisión y contacto (muchos de ellos se juegan en equipo) suelen ocasionar un número superior de lesiones debido a una mayor frecuencia de traumatismos directos que pueden afectar a la estructura ósea y debido a la existencia de partes blandas con una mayor energía y un evidente poder lesional. Las lesiones producidas por estos mecanismos, como sucede en la gran mayoría de casos en los deportes de equipo, suelen conducir al deportista a consultar a los servicios médicos que habitualmente tienen los equipos deportivos, sean propios o concertados con mutuas o aseguradoras. Por el contrario, los problemas de salud característicos de los deportes individuales proceden habitualmente de traumatismos indirectos o por sobrecarga, que condicionan lesiones que son de aparición más lenta y progresiva en el tiempo, pero de curso crónico.