

A

ntes de calzarte los esquís, haz una buena puesta a punto

El entrenamiento previo de cuatro a seis semanas antes de practicar el esquí evitaría un 80% de lesiones, según el servicio de fisioterapia de la Clínica Armstrong Internacional de Madrid, que recomienda realizar varios tipos de ejercicios antes de enfrentarse a los deportes de invierno en la nieve y poder reaccionar con rapidez ante una situación de peligro, disminuyendo las posibilidades de accidentes y lesiones y reduciendo el agotamiento de las articulaciones y los grupos musculares que no realizan de forma habitual esta actividad. Se aconseja practicar tanto ejercicios aeróbicos, para mejorar el sistema cardiovascular y la resistencia de los músculos en piernas, muslos, brazos y columna, como anaeróbicos, para mejorar la fuerza muscular global. Tampoco está de más entrenar la capacidad general de las distintas articulaciones.

De esta manera, se evitaría que en la práctica del esquí se contabilicen tres lesiones por cada 1.000 esquiadores. Un tercio de estas lesiones son de rodilla, entre las que destacan los problemas del ligamento cruzado anterior, una lesión grave que precisa de una rehabilitación intensa. El 50% de las lesiones están localizadas en las extremidades inferiores, mientras que un 40% corresponde a hombros, manos y clavículas y un 10% afectan a la columna vertebral.

Las lesiones más graves se dan cuando el esquí queda clavado en la nieve y el cuerpo rota sobre la pierna. Cuando esto sucede, los accidentados suelen cursar desde fracturas espiroides hasta arrancamiento o rotura de ligamentos cruzados, de ligamentos laterales y de meniscos, en función de la intensidad del traumatismo. En el caso de que el accidentado sea un menor, puede sufrir un arrancamiento de ligamentos o rotura de estos, así como desprendimientos epifisarios o rotura meniscal.

En general, las articulaciones más afectadas teniendo en cuenta todos los deportes de invierno son las rodillas y los tobillos. Por deportes, las más comunes en el esquí son las de rodilla, hombro y dedo pulgar de la mano; en el *snowboard* y el esquí de fondo, los deportistas se lesionan los tobillos, las muñecas y los hombros.

Se recomienda ir con cuidado con los choques entre esquiadores, que producen lesiones en el ligamento lateral interno, del menisco interno, desgarró y aplastamiento del menisco externo; con los gestos repetitivos, que provocan rotura del ligamento lateral interno; las rotaciones, que producen fracturas de tibias; los golpes, para evitar fracturas de peroné; las caídas y rotaciones, que cursan con fracturas de fémur, y con las caídas de mano abierta, que pueden acarrear lesiones en el dedo pulgar.



EL MATIZ

El esquí es un deporte muy asociado a la actividad física y al turismo, por lo que su práctica en muchas ocasiones se suma al conjunto de ocupaciones lúdicas propias del período vacacional. Suele practicarse en familia o con un grupo de amigos que posiblemente no tengan el mismo nivel de destreza y de preparación. Este detalle es muy importante porque, aunque pretendamos pasar la mayor parte de nuestro tiempo en compañía de la gente con la que hemos planificado el viaje, debemos considerar que en el momento de la práctica deportiva, se deben elegir los compañeros en función de otros principios relacionados con la habilidad al esquiar, con el objetivo de realizar ejercicio sin enfrentarnos a situaciones de riesgo de lesión por exigirnos un nivel inadecuado. Como en toda actividad física, se debe realizar, durante las semanas previas, una labor de preparación física.