

FISIOTERAPIA DEPORTIVA

En los últimos años fisioterapia y deporte van unidos de la mano. De ahí que actualmente la mayor parte de equipos e instituciones deportivas incluyen la figura del fisioterapeuta dentro de su equipo multidisciplinar. Convirtiéndose éste en un pilar indispensable en el cuidado, preparación, prevención y recuperación del deportista.

Pero ¿qué es la fisioterapia del deporte? ¿Acaso una especialidad diferente a la fisioterapia que todos conocemos?. No, en ningún caso, si tuviésemos que hablar de alguna diferencia con respecto a la fisioterapia tradicional, ésta simplemente radicaría en una disminución de los tiempos de recuperación debido a la utilización de las terapias de formas más agresivas.

¿Y qué queremos decir con “ser más agresivos”? Consiste simplemente en el aprovechamiento de la constitución, fisiología y buena condición física del deportista, buscando mediante el uso de nuestras técnicas activar al máximo los recursos del cuerpo para curar y así disminuir en la medida de lo posible los tiempos de recuperación.

El fisioterapeuta en el ámbito deportivo atesora más de una función, y eso hace que su trabajo dentro del equipo sea muy completo. Si seguimos un orden lógico, empieza preparando al deportista para la competición, después le ayuda a recuperarse del esfuerzo realizado para llegar en las mejores condiciones a la siguiente cita y por último y seguramente como principal misión se encuentra la prevención de lesiones y su recuperación, lo mejor y más rápido posible para que el deportista pueda estar al 100% de sus posibilidades.

Con respecto a los dos primeros puntos : preparación de la competición donde incluiremos también la prevención de lesiones y recuperación o descanso tras la misma, el fisioterapeuta se vale de técnicas como la masoterapia, los estiramientos, la crioterapia, la utilización de vendajes funcionales cuando sea necesario, o incluso la inculcación de buenas costumbres como la hidratación, se convierten en eficaces ayudas para la puesta a punto del deportista y evitan las lesiones y períodos de inactividad que tanto les perjudican.

Pero sin duda la función más conocida del fisioterapeuta deportivo es la que se refiere al área de la recuperación. Todo comienza con una atención inmediata de las lesiones, es decir que se hace fundamental la presencia de un fisioterapeuta a pie de pista en cualquier evento deportivo, puesto que, de esa primera atención, va a depender no sólo la buena recuperación sino también en gran medida la duración de la misma. Nos encontramos pues con el primer ahorro de tiempo, ya que, en condiciones de la calle esa lesión tardaría aún algunos días en llegar a nuestra clínica, y habríamos perdido ese tiempo y los efectos positivos del tratamiento inicial.

A continuación pasaremos al tratamiento en clínica, donde aunque nuestro arsenal de técnicas no sea muy diferente al utilizado con cualquier otro paciente, si aprovechamos el estar trabajando con gente muy bien preparada físicamente lo cual nos permitirá tratamientos más intensos.

En el estadio final de la lesión se encuentra otra de las grandes diferencias con la fisioterapia tradicional, ya que en ese momento nuestro trabajo se traslada al campo de entrenamiento donde realizaremos todo tipo de ejercicios encaminados a la recuperación definitiva de la lesión, como pueden ser ejercicios de propiocepción o

ejercicios claves de cada deporte en concreto (gestos deportivos), que nos ayuden a normalizar los movimientos.

Todos estos pasos de tratamiento se repiten con diferentes técnicas en la atención de lesiones deportivas tan frecuentes como: las roturas fibrilares, contracturas o sobrecargas a nivel muscular; tendinitis, epicondilitis... a nivel tendinoso; esguinces de cualquier grado a nivel ligamentoso; sinovitis, bursitis... a nivel articular, y un largo etcétera de lesiones de frecuente incidencia en el ámbito deportivo

Hoy en día por suerte el número de fisioterapeutas que trabajan en este campo esta creciendo de forma importante, lo cual es muy positivo, no sólo para nuestra profesión, sino para todos aquellos profesionales y aficionados al deporte que cuentan de esa manera con un nutrido sector que sabrá atender y solucionar cuantos problemas surjan por esa práctica deportiva.

Enero 2004 - Alejandro Rodríguez
Nélida Saavedra Espin
Pablo Luis Pintado Rey
Fisioterapeutas