

PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE LESIONES EN FÚTBOL



ALBERTO GONZÁLEZ DÍAZ

agodi90@gmail.com



ÍNDICE

- ◆ DEFINICIÓN DE TERMINOLOGÍAS
- ◆ TIPOS DE LESIONES EN EL FÚTBOL
- ◆ ¿QUÉ PAPEL DESEMPEÑA UN CUERPO TÉCNICO EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES?
- ◆ ¿QUÉ PAPEL DESEMPEÑA UN CUERPO TÉCNICO EN UNA LESIÓN?
- ◆ PREVENCIÓN DE LESIONES
- ◆ REHABILITACIÓN DE LESIONES

OBJETIVOS

- 💧 Conocer tipología de lesiones
- 💧 Conocer diferentes trabajo Preventivos
- 💧 Diseñar diferentes planes de trabajo Preventivos
- 💧 Diferenciar estructuras dianas

¿QUÉ ES UNA LESIÓN?

- ◆ Cualquier daño, alteración u otra anomalía, estructural (físico), metabólica(fisiológico) y/o cognitivo(mental) que impida la práctica deportiva con normalidad.
- ◆ Esguince, Rotura, Fractura, Tendinopatía, Contusión, Edema, Herida, Hernia, etc.
- ◆ Proceso en el cual un futbolista no puede desempeñar sus hábitos con normalidad.
- ◆ Molestias → Dolor

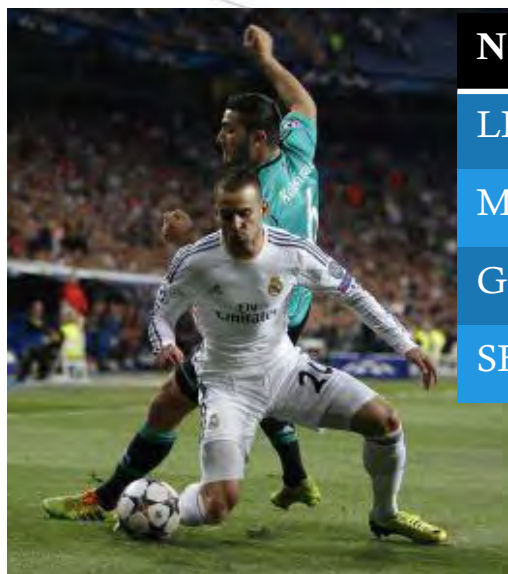
CLASIFICACIÓN DE LAS LESIONES

- ◆ Hay varias clasificaciones de las lesiones:
 - ◆ Traumáticas o No Traumáticas (directas o indirectas)
 - ◆ Leves, Moderada, Grave o Severa (según días de baja)
 - ◆ Sencillas o Complejas (dependiendo del número de estructuras asociadas)
 - ◆ Primarias o Secundarias (si es derivada de otra lesión)

TRAUMÁTICAS---NO TRAUMÁTICAS



LEVES, MODERADA, GRAVE O SEVERA



NOMENCLATURA	PRONÓSTICO
--------------	------------

LEVES	1-3 días
-------	----------

MODERADA	3-15 días
----------	-----------

GRAVE	3-8 semanas
-------	-------------

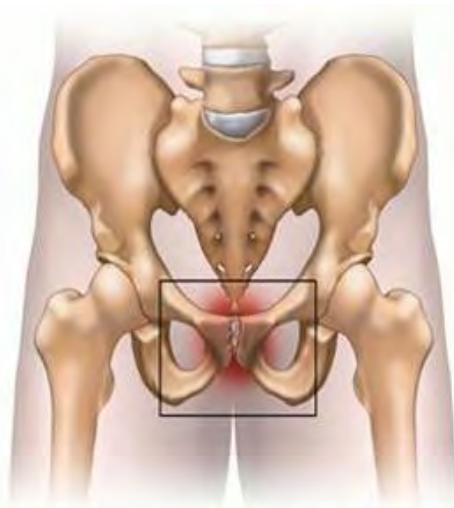
SEVERA	8-12 semanas
--------	--------------



SENCILLA o COMPLEJAS

💧 ESTRUCTURAS IMPLICADAS EN LA LESIÓN

- 💧 Sencilla → Esguince de tobillo, rodilla
- 💧 Complejas → Pubalgia



PRIMARIAS o SECUNDARIAS

- Una lesión primaria puede desencadenar lesiones derivadas debido a la compensación muscular.
 - Esguince de Tobillo → Pubalgia
 - Esguince de Tobillo → Lumbalgia
 - Psoas → Pubalgia
 - Gluteos → Rotura de Isquiotibiales

FACTORES DE RIESGOS

◆ INTRÍNSECOS

- ◆ Edad
- ◆ Sexo
- ◆ IMC
- ◆ Condición Física
 - ◆ Fatiga
- ◆ Alimentación e Hidratación
- ◆ Factores Psicológicos

◆ EXTRÍNSECOS

- ◆ Equipamiento deportivo

- ◆ Botas, guantes, espinilleras, etc.

- ◆ Condiciones ambientales

- ◆ Condiciones del terreno de juego

- ◆ Césped (N o A)

FACTORES DE RIESGOS

💧 EDAD

- 💧 > Edad → > Riesgo de lesión

💧 SEXO

- 💧 H>M por la práctica deportiva
- 💧 M > riesgo de lesión LCA que los H

💧 IMC

- 💧 A >IMC > riesgo de lesiones

FACTORES DE RIESGOS

ALIMENTACIÓN e HIDRATACIÓN

- ¿Qué comemos? ¿Comemos suficiente de todo?

- HC P Gr Min

- ¿Competimos con los depósitos llenos de glucógeno?

- 72h pre y post, la importancia los días previos al partido...

- ¿Qué bebemos, estamos hidratados para la competición ?

- El músculo es agua en su 70-80 %

FACTORES PSICOLÓGICOS

- ◆ Según Olmedilla (2004) en un estudio realizado a jugadores de fútbol semiprofesional, el jugador de fútbol no le da apenas importancia a los factores psicológicos como factor lesional.
 - ◆ ESTRÉS
 - ◆ ANSIEDAD
 - ◆ ACTIVACIÓN

FACTORES TERRENOS DE JUEGO

La hierba artificial en mal estado multiplica por cinco el riesgo de lesión del ligamento cruzado

Los expertos señalan que el 95% de los traumatismos de este tipo se producen sin contacto físico, y recomiendan las botas multitacos para evitar estas lesiones

COLPISA | MADRID

Me gusta 93

4 marzo 2015
16:28



Jugar al fútbol en un campo de césped artificial en mal estado puede multiplicar por cinco el riesgo de lesiones en el



Campo de fútbol de césped artificial. / Archivo

PUBLICIDAD

SECO DURO BLANDO

IRREGULARIDADES ??????

FACTORES DE RIESGOS

💧 MATERIAL DEPORTIVO

💧 ¿Es adecuado el material que utilizamos?



INCIDENCIA DE LESIÓN

REGIÓN CORPORAL	Nº LESIÓN	PORCENTAJE
Craneo	7	1,6%
Cara	6	1,3%
Columna Vertebral	35	7,8%
Torax	2	0,4%
Hombro	3	0,7%
Muñeca	3	0,7%
Mano	10	2,2%
Pelvis	27	6,1%
Muslo	174	39%
Rodilla	61	13,7%
Pierna	28	6,3%
Tobillo	64	14,5%
Pie	26	5,8%
TOTAL	446	100%

TIPO DE LESIÓN	PORCENTAJE
TRAUMÁTICA	62,5%
NO TRAUMÁTICA	37,5%

LESIONES EN EL FÚTBOL

- 💧 CONTUSIONES
- 💧 ESGUINCES
- 💧 LESIONES MUSCULARES
- 💧 LESIONES ARTICULARES

FRACTURAS



LESIONES CUTANEAS

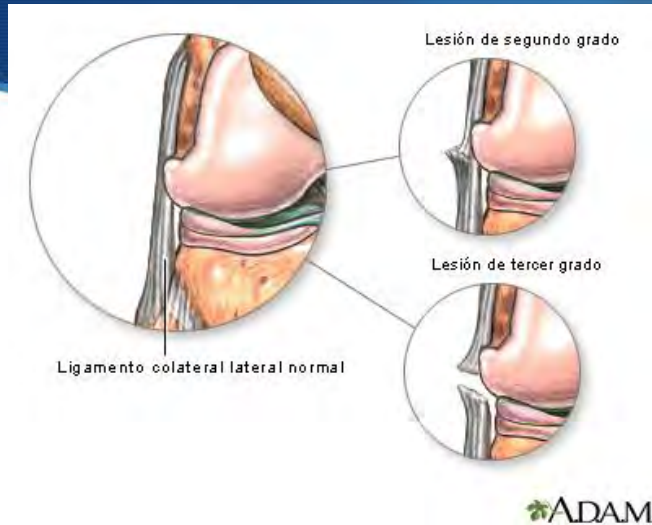


LESIONES DE HOMBRO

- ◆ FX CLÁVICULA
- ◆ LUXACIÓN HÚMERO
- ◆ LUXACIÓN ACROMIO-CLAVICULAR



ESGUINCES



💧 Clasificación de los esguinces

NOMENCLATURA	PRONÓSTICO
Grado I	1-3 días
Grado II	3-15 días
Grado III	3-8 semanas
Grado IV	8-12 semanas



LESIONES MUSCULARES

NOMENCLATURA	ESTADÍOS	PRONÓSTICO
Contractura/DOMS	Grado 0	1-3 días
Microrrotura fibrilar	Grado I	3-15 días
Rotura Fibrilar	Grado II	3-8 semanas
Rotura Fibrilar	Grado III	8-12 semanas



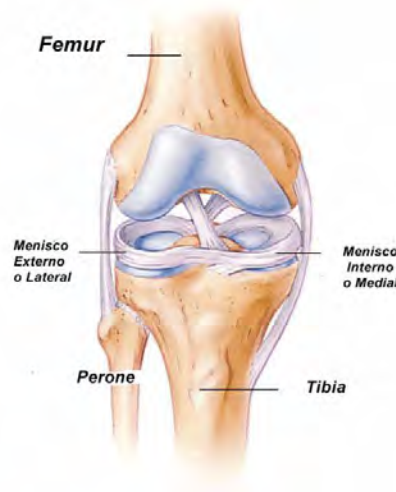
Tabla IV

Descripción del número y porcentaje relativo de todas las lesiones comunicadas del estudio UEFA en el periodo de las temporadas 2003-2007

Tipo de lesión	Número	Porcentaje
1 Músculos isquiosurales (isquiotibiales)	396	14
2 Músculos aductores	260	9
3 Esguinces/roturas ligamento tobillo	203	7
4 Músculo cuádriceps	160	6
5 Esguinces/roturas ligamento rodilla	153	5
6 Músculo tríceps sural	124	4
7 Lumbalgia	100	4
8 Tendinopatía aquilea	82	3
9 Contusión muscular	82	3
10 Pie	74	3

LESIONES DE RODILLA

- 💧 LCA (Lig Cruzado Anterior)
- 💧 <https://www.youtube.com/watch?v=WU2I4O1AZzA>
- 💧 <https://www.youtube.com/watch?v=ahrdTDojstU>



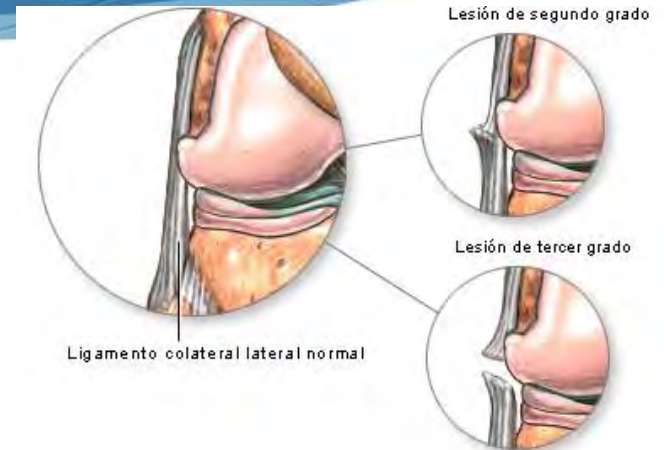
LESIONES DE RODILLA

- LLI (Lig Lateral Interno)

- Valgo

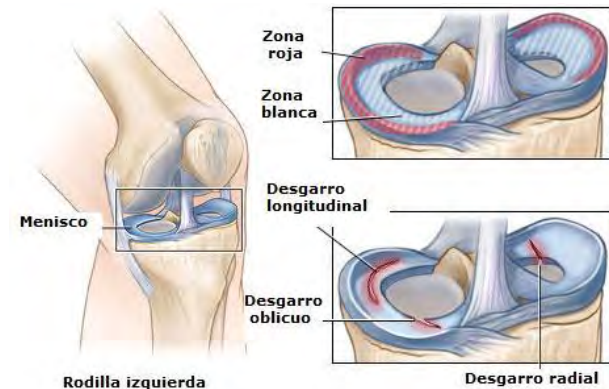
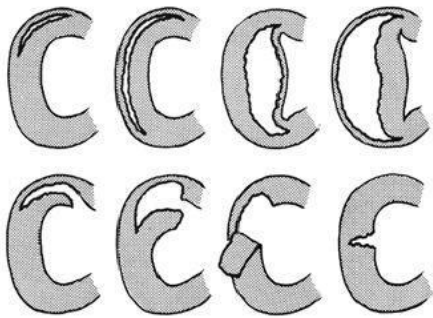
- LLE (Ligamento Lateral Externo)

- Varo



LESIONES DE RODILLA

💧 MENISCOPATÍA

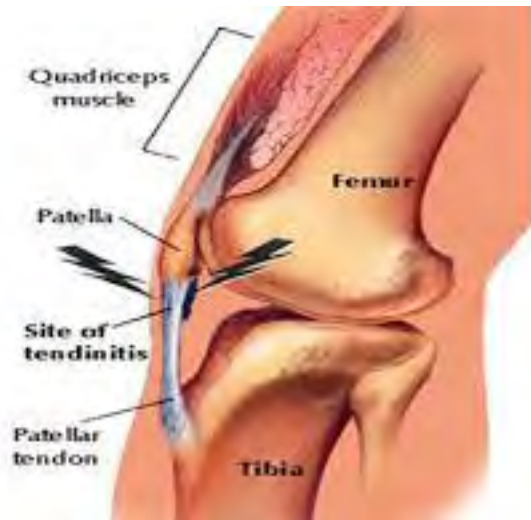


💧 https://www.youtube.com/watch?v=A_EUKuRrIBg CV

💧 <https://www.youtube.com/watch?v=w1C-G5nvaBk> LS

LESIONES DE RODILLA

💧 TENDINOPATÍA



LESIONES DE RODILLA

- 💧 BURSITIS
- 💧 LUXACIÓN DE RÓTULAS (varo-valgo)



LESIONES DE RODILLA

- ◆ CONDROMALACIAS o CONDROPATÍAS
- ◆ SINDROME PATELAR



LESIONES DE TOBILLO-PIE

- ESGUINCE LLI-LLE
- FASCITIS PLANTAR



LESIONES PELVIS

- ▶ PUBALGIAS

- ▶ HERNIA INGUINAL



RICE

♦ PROTOCOLO RICE

- ♦ Reposo
- ♦ Hielo
- ♦ Compresión
- ♦ Elevación



¿QUÉ PAPEL DESEMPEÑA UN CUERPO TÉCNICO EN UNA LESIÓN?

- ENTRENADOR
- 2º ENTRENADOR
- PREPARADOR FÍSICO
- FISIOTERAPEUTA



¿QUÉ PAPEL DESEMPEÑA UN CUERPO TÉCNICO EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES?

- ◆ ANALIZA
- ◆ DISEÑA
- ◆ PERIODIZA
- ◆ EJECUTA
- ◆ VALORA

- ◆ La prevención es un apartado más dentro de la planificación, tiene tanta importancia como la potenciación o mejora de rendimiento, como el trabajo táctico o el técnico.
- ◆ Es función y obligación de todos los integrantes del cuerpo técnico mirar por la integridad de sus jugadores.
- ◆ La prevención está integrada en todas las actividades

¿QUÉ ES LA PREVENCIÓN DE LESIONES?

- ◆ Es la organización, diseño, ejecución y valoración de ejercicios y/o actividades con la finalidad determinada de evitar una lesión.
 - ◆ Organización de planning de comidas pre y post actividad
 - ◆ Organización y ejecución de ejercicios preventivos
- ◆ ¿Cómo se realiza una buena prevención de lesiones?
 - ◆ Estructuras dianas
 - ◆ Tiempo de ejecución
 - ◆ Ubicación en micro-meso-macro ciclo

PLANIFICACIÓN DE LA PREVENCIÓN

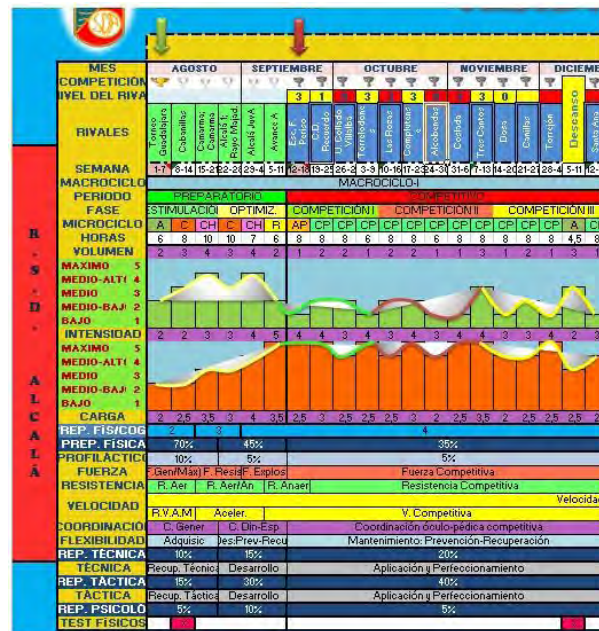
¿Cuándo...

¿Dónde...

¿Cuánto...

¿Cómo...

¿Qué...



		%	Hora	Min/Sesión	Nº Sesiones
TOTAL	Contenido	100	8,00	120,00	
PROFILÁCTICO	Calentamiento	5	0,40	6,00	4
	Preventivo				
FUERZA	Compensatorio				
	F. Competitiva	10	0,80	24,00	2
RESISTENCIA	F. Explosiva				
	Cap. Aeróbica	10	0,80	12,00	4
VELOCIDAD	Pot. Aeróbica				
	Res. Competitiva				
FLEXIBILIDAD	Velocidad	5	0,40	12,00	2
	Competitiva y Acción-Reacción				
TÉCNICA	Estática y Dinámica	5	0,40	6,00	4
	Téc. Competitiva	20	1,60	24,00	4
TÁCTICA	Tac. Competitiva	40	3,20	48,00	4
	Sacrificio	5	0,40	6,00	4
PSICOLÓGICA					

Distribución de cargas en función de la semana específica de trabajo. Sesiones de entrenamiento integrado donde la orientación es TENSIÓN-DURACIÓN-VELOCIDAD.

PLANIFICACIÓN DE LA PREVENCIÓN

- ◆ Fuerza General
- ◆ Fuerza Específica
- ◆ Fuerza Auxiliar
- ◆ CORE



PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN FUNCIONAL DE LESIONES: CORE (Nivel 1)

F 1	ANTEVERSUIÓN-RETROVERSIÓN PELVIS	A 1	ISOMÉTRICOS	A 6	ABDOMINALES OBLICUOS	I 1	PRONO	
								
F 2	ANTEVERSUIÓN-RETROVERSIÓN PELVIS	A 2	ABDOMINALES	A 7	ISOMÉTRICOS	I 2	LATERAL	
								
F 3	ISOMÉTRICOS PELVIS	A 3	ABDOMINALES OBLICUOS	A 8	SEPARADORES CADERA	I 3	SUPINO	
								
F 4	BASCULACIONES PELVIS	A 4	PARAVERTEBRALES	A 9	APROXIMADORES CADERA	I 4	ROTAD. EXT	
								
F 5	LUMBARES	A 5	ABDOMINALES	F: FITBALL A: AUTOCARGA I: ISOMÉTRICOS 10-15 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO (3-5" EN CADA REPETICIÓN ISOMÉTRICA)			I 5	ROTAD. INT
								

FITBALL 1 	FITBALL 6 	AUTOCARGA 8 	AUTOCARGA 10 
FITBALL 2 	AUTOCARGA 1 	AUTOCARGA 5 	AUTOCARGA 11 
FITBALL 3 	AUTOCARGA 2 	AUTOCARGA 7 	AUTOCARGA 12 
FITBALL 4 	AUTOCARGA 3 	AUTOCARGA 6 	AUTOCARGA 13 
FITBALL 5 	AUTOCARGA 4 	AUTOCARGA 9 	RECUPERACIÓN FUNCIONAL Y REENTRENAMIENTO A LA COMPETICIÓN CORE (Nivel 2)

RECUPERACIÓN FUNCIONAL Y REENTRENAMIENTO AL ESFUERZO

CORE (Nivel 3)

FITBALL 1



AUTOCARGA 1



AUTOCARGA 6



FITBALL 2



AUTOCARGA 2



AUTOCARGA 7



FITBALL 3



AUTOCARGA 3



AUTOCARGA 8



FITBALL 4



AUTOCARGA 4



AUTOCARGA 9



ISOMÉTRICOS



AUTOCARGA 5



AUTOCARGA 10



PROTOCOLO DE ESGUINCE DE TOBILLO (Gr. II)

	FLEX. DORSAL		PROPIOCEPCIÓN		PROPIOCEPCIÓN		PROPIOCEPCIÓN
							
	FLEX. PLANTAR		AUTOCARGA		SOLEO		GEMELOS
							
	EVERSIÓN		ESCALERAS		SALTOS		HABILIDAD
							
	INVERSIÓN		FLEXIBILIDAD		FLEXIBILIDAD		FLEXIBILIDAD
							



PROTOCOLO DE RODILLA

PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN DE LESIONES

CUÁDRICEPS

CONCÉNTRICO + ISOMÉTRICO



FLEXIBILIDAD



EXCÉNTRICO



BÍCEPS FEMORAL

CONCÉNTRICO + ISOMÉTRICO



FLEXIBILIDAD



EXCÉNTRICO



PROPIOCEPCIÓN

MOV. LATERALES



CAMA



TOGU



CUÁDRICEPS II



BÍCEPS FEMORAL II



TOGU



BOSU



COMBOS



ALBERTO GONZALEZ DÍAZ
agodi90@gmail.com

**GRACIAS
POR
SU
ATENCIÓN**