



Artículo original

Lesiones más frecuentes en jugadoras de Cestoball Amateur de la Ciudad de Corrientes

Cabrera, Cecilia N.; Yedro, Silvia; Fedoriachak, Valeria; Lescano, Karina I.

RESUMEN

El Cestoball es un deporte, competitivo y dinámico en cuanto a su juego, y como todo deporte somete al cuerpo a intensidades de carga y entrenamiento.

Objetivo: Conocer las lesiones más frecuentes ocurridas en jugadoras de Cestoball Amateur durante la temporada deportiva 2019.

Metodología: Se realizó un estudio descriptivo transversal, donde se encuestó a 60 jugadoras de Cestoball de 20 a 40 años de edad de distintos clubes de la Ciudad de Corrientes Capital. Como instrumento de recolección de datos se utilizó una "encuesta Online", teniendo en cuenta variables como jugadoras lesionadas, tipo de lesión/diagnóstico médico, pretemporada, entrada en calor, utilización de indumentaria preventiva y tratamientos de kinesiología efectuados.

Resultados: Los miembros inferiores fueron los más afectados, siendo el esguince de tobillo la lesión más frecuente, seguida por fatiga muscular, esguince interfalángicas, lesión del ligamento cruzado anterior, tendinitis del maguito rotador y lumbalgia.

Conclusión: reconocer las lesiones más frecuentes en un deporte, es fundamental para el Kinesiólogo en pos de la prevención, intervención, recuperación y vuelta a la actividad de todo deportista.

Palabras claves:

Intensidades, carga, entrenamiento, alteraciones, prevención, recuperación

Summary

Cestoball is a sport, competitive and dynamic in terms of its game, and like any sport it subjects the body to load and training intensities.

Objective: To know the most frequent injuries occurred in Amateur Cestoball players during the 2019 sports season.

Methodology: A cross-sectional descriptive study was carried out, where 60 Cestoball players between 20 and 40 years of age from different clubs in the City of Corrientes Capital were surveyed. As a data collection instrument, an "online survey" was used, taking into account variables such as injured players, type of injury / medical diagnosis, preseason, warm-up, use of preventive clothing and kinesiology treatments carried out.

Results: The lower limbs were the most affected, with an ankle sprain being the most frequent injury, followed by muscle fatigue, interphalangeal sprain, anterior cruciate ligament injury, rotator cuff tendinitis and low back pain.

Conclusion: recognizing the most frequent injuries in a sport is essential for the Kinesiological in pursuit of prevention, intervention, recovery and return to activity of every athlete.

Keywords:

Intensities, load, training, alterations, prevention, recovery

Sumário

O Cestoball é um esporte, competitivo e dinâmico em seu jogo e, como qualquer esporte, submete o corpo a intenso carregamento e treinamento.

Objetivo: Conhecer as lesões mais frequentes que ocorrem em jogadores amadores de cestobol durante a temporada esportiva de 2019.

Metodologia: Foi realizado um estudo descritivo transversal, onde foram pesquisados 60 jogadores de Cestoball entre 20 e 40 anos de diferentes clubes da cidade de Corrientes Capital. Uma "pesquisa on-line" foi utilizada como um instrumento de coleta de dados, levando em conta variáveis como jogadores lesionados, tipo de lesão/diagnóstico médico, pré-temporada, aquecimento, uso de roupas preventivas e tratamentos de cinesiologia realizados.

Resultados: Os membros inferiores foram os mais afetados, sendo a entorse de tornozelo a lesão mais frequente, seguida por fadiga muscular, entorse interfalângica, lesão do ligamento cruzado anterior, tendinite do manguito rotador e dor lombar baixa.



Conclusão: reconhecer as lesões mais freqüentes em um esporte é fundamental para o cinesiólogo, a fim de prevenir, intervir, recuperar e retornar à atividade de cada atleta.

Palabras-chave:

Intensidades, carga, treinamento, alterações, prevenção, recuperação.

INTRODUCCIÓN

Una lesión deportiva es un daño tisular que se produce como resultado de la participación en un determinado deporte o ejercicio físico, que conlleva a la ausencia del deportista a entrenamiento/s y partido/s, seguida por la necesidad de un diagnóstico tratamiento (1).

Garrick McLain y Reynolds, lo definen como una pérdida de días de entrenamiento o competición debido a un accidente durante la práctica deportiva. En general, son consecuencias de fuerzas de presión, tracción y cizallamiento en huesos, cartílagos, músculos, tendones, ligamentos y cápsula articular (2).

Por su parte, Barh R. y Maehlum comentan que las lesiones deportivas son el daño tisular que se produce como consecuencia de la participación de deportes o ejercicios físicos. Explican que frente a una carga determinada de entrenamiento físico, el organismo responde de manera predecible con una adaptación tisular específica, y que la posibilidad de que se produzcan lesiones surge cuando la carga de entrenamiento excede esa capacidad tisular de adaptación (3).

Los factores de riesgo de lesión en el Cestoball hacen referencia a todas aquellas circunstancias que puedan acrecentar la amenaza de una posible lesión.

Estos factores son divididos en dos categorías: intrínsecos (predisposición del deportista) y extrínsecos (aquellos relacionados al deporte y al entorno en que este se practica)(4)

La evidencia empírica hasta la fecha permite identificar una serie de factores que deben asumirse como “medidas generales” de prevención:

- Evaluación del estado de salud del deportista y la determinación de la capacidad física, mediante la revisión médica de pretemporada. La pretemporada es el periodo preparatorio que precede al comienzo de una temporada deportiva, en el cual se crean las bases sobre la que se apoya el rendimiento específico competitivo de todo el año. Sirven para establecer criterios en cuanto a la preparación física, técnica y psicológica, que nos van a servir de base para el estado físico de los deportistas tras una inactividad. Un punto muy importante, es que esta etapa sirve para prevenir lesiones y por tanto mejorar el rendimiento durante toda la temporada.(5)

Entrada en calor: los ejercicios de calentamiento están pensados para preparar al organismo para la actividad física. Cumplen dos funciones muy importantes: evitar las lesiones y mejorar el rendimiento deportivo. También son importantes los ejercicios en fase de enfriamiento o vuelta a la calma y ejercicios regenerativos luego de la competencia, para lograr una buena recuperación del deportista.

- Indumentaria preventiva: es importante la utilización de elementos de contención, que ayuda a la estabilización o protección de estructuras corporales.

- Equipamiento deportivo adecuado: radica en la protección y comodidad que ofrece al deportista.

- Hidratación y alimentación de deportista: la correcta hidratación es tan importante como la alimentación para prevenir lesiones y alcanzar un rendimiento físico adecuado.



A la hora de planificar un programa o plan preventivo para las jugadoras de cestoball, es importante que el Kinesiólogo deportivo tenga en cuenta, una serie de puntos que se definen como principios: (6)

1. Principios de la planificación de la prevención de lesiones:

- La multilateralidad y polivalencia de la carga: se debe identificar el conjunto de cualidades físicas más importantes que se deben trabajar con el objetivo de disminuir el riesgo de lesiones.

- La especialización: las cargas diseñadas en un plan de prevención han de estar orientadas de forma específica a cada deporte.

- la individualización: La prevención ha de adaptarse de forma específica al deportista, a sus lesiones más frecuentes, a sus gestos más deficientes, a la mejora de sus cualidades físicas menos desarrolladas, entre otras cosas.

2. Pilares en los que debe sustentarse un plan de prevención de lesiones, además de las medidas generales de prevención:

- Acondicionamiento aeróbico: el Cestoball conlleva a exigencias físico-fisiológicas mayormente anaeróbicas, sin embargo, el sistema aeróbico tiene un papel muy importante en las jugadoras para tener una buena ejecución durante el partido y una buena recuperación después del mismo, y en el menor tiempo posible.

- Técnica de los gestos deportivos: una técnica de los gestos deportivos más repetidos en el Cestoball puede evitar riesgos a la hora de sufrir lesiones por uso excesivo o bien lesiones traumáticas derivadas de un uso excesivo.

- Trabajo de fuerza: se trata de la cualidad física por excelencia en la prevención de lesiones. Debido a que los músculos bien acondicionados, son más capaces de soportar las exigencias de la participación en el deporte. La fuerza es aquella que demanda cada situación de juego, y sus correspondientes ejecuciones técnicas.

- Extensibilidad y elasticidad de la musculatura: esto va a permitir una mayor deformación muscular y un aumento de la potencia desarrollada, al mismo tiempo que favorece la formación de un musculo capaz de soportar cargas potencialmente lesivas.

- Trabajo de propiocepción: es primordial el trabajo de equilibrio ya que aporta protección al elemento estabilizador pasivo y contribuye a armonizar el gesto motriz, evitando las sobrecargas repetidas que terminan por dañar el tejido muscular.

Evitar el exceso de entrenamiento: El descanso adecuado es casi tan importante para el desarrollo de un atleta y el rendimiento como el entrenamiento adecuado, deben tener tiempo suficiente para recuperarse.

- **Entrenamiento de la estabilidad del CORE:** La pelvis y la columna vertebral dorso lumbar son la base de lo que se conoce como el "CORE " o "núcleo.

Correcta rehabilitación: una vez que el cuerpo haya sufrido una lesión, es imperativo que el atleta lesionado reciba una cuidadosa evaluación, de modo que se pueda realizar un diagnóstico preciso y comenzar un programa de tratamiento integral. (7)



El kinesiólogo deportivo es un profesional capaz de trabajar con atletas de todo tipo (tanto en forma grupal como individual), para recuperar y/o prevenir lesiones y mejorar el rendimiento del deportista, ayudando en las distintas fases de su entrenamiento como lo son, pretemporada, temporada y periodo de recuperación. El Kinesiólogo junto a un equipo multidisciplinario trabaja para diseñar estrategias para cada atleta desde la alimentación, la modificación o corrección de movimientos, prevención de lesiones (recuperación de estas una vez que se han desarrollado) y demás actividades que ayuden a tener un rendimiento óptimo.(8)

En tal contexto y como futuros profesionales de rehabilitación, se pretendió Conocer las lesiones más frecuentes ocurridas en jugadoras de Cestoball Amateur durante la temporada deportiva 2019.

MATERIALES Y MÉTODOS:

El diseño del trabajo fue descriptivo transversal, realizado sobre una población de jugadoras de Cestoball amateur.

Para la obtención de la muestra se tuvieron en cuenta:

- Criterios de inclusión:
 - Grupo etario de 20 a 40 años de edad.
 - Sexo femenino.
 - Jugadoras que hayan presentado lesiones durante los partidos y/o entrenamiento en la temporada deportiva del año 2019.
- Criterios de exclusión:
 - Haber realizado otra actividad deportiva además de Cestoball.
 - Lesiones previas.

Se conformó siguiendo los criterios, una muestra de 33 femeninas de 20 a 40 años de edad jugadoras de Cestoball Amateur durante el año 2019 de la Ciudad de Corrientes.

Las variables a registrar en las participantes del estudio fueron:

- Jugadoras lesionadas.
- Tipo de lesión/ diagnóstico médico.
- Funciones que desempeñan en un partido.
- Lesión según entrenamientos y partidos.
- Preparación de pretemporada.
- Entrada en calor antes de los partidos.
- Utilización de indumentaria preventiva.
- Rehabilitación kinésica

La técnica de recolección de datos se llevó a cabo a través de un modelo de “Encuesta Online” tipo formulario. Atendiendo al contexto inicial de pandemia destinada a conocer la frecuencia de lesiones sufridas en jugadoras de Cestoball Amateur de la Ciudad de Corrientes durante la temporada deportiva del año 2019 se envió un consentimiento informado con las explicaciones pertinentes sobre confidencialidad de participantes. El enlace generado para contestar la encuesta fue enviado a la Presidente de la federación Correntina de Cestoball, exponiendo en forma clara el objetivo del estudio, para que luego sea enviado a cada Entrenador/a de Cestoball de los distintos clubes de la Ciudad de Corrientes y así distribuir dicha encuesta a cada Jugadora.

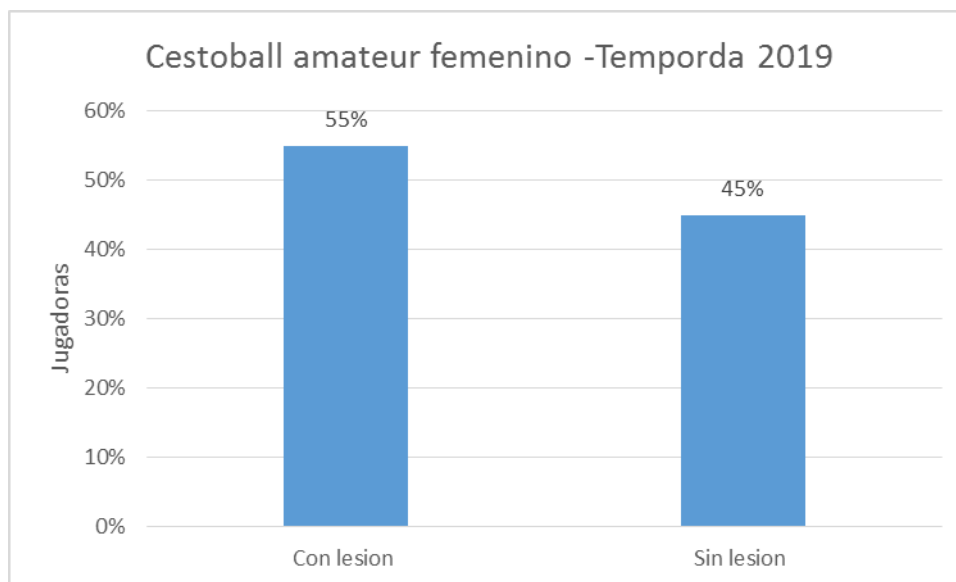


Análisis de los resultados del Trabajo

De los resultados obtenidos en las encuestas, en primer lugar, se organizó una matriz de datos para el análisis posterior.

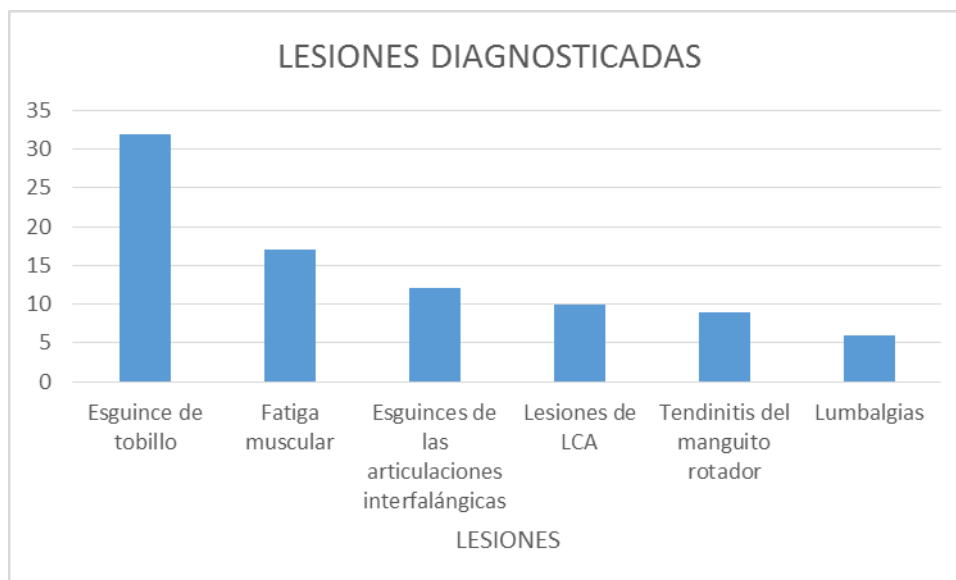
De 60 jugadoras que aceptaron participar de la encuesta cuyo rango de edad variaba de 20 a 40 años, 33 de ellas (55%) se lesionaron durante la temporada.

Grafico nº 1 - Jugadoras Lesionadas Cestoball Amateur temporada 2019



Dichos datos reflejaron sobre el total un gran porcentaje de lesionadas en temporada respecto las que no sufrieron ninguna lesión.

Grafico nº2 Lesiones diagnosticadas cestoball amateur 2019





De las jugadoras lesionadas 9 de ellas tuvieron más de una lesión, dando un total de 47 lesiones. Cuya frecuencia en orden corresponde el 31,9% al esguince de tobillo, 17,2% a fatiga muscular, 12,7% a esguinces de las articulaciones interfalángicas, 10,6% a lesiones de LCA (ligamento cruzado anterior), 8,5% a tendinitis del manguito rotador, y 6,3% a lumbalgias. Las lesiones que se dieron 2 veces o menos, ubicadas en “otras”, dieron un total de 12,7%.

Dejando en evidencia que la zona del cuerpo más susceptible a lesionarse durante la práctica de Cestoball es el miembro inferior.

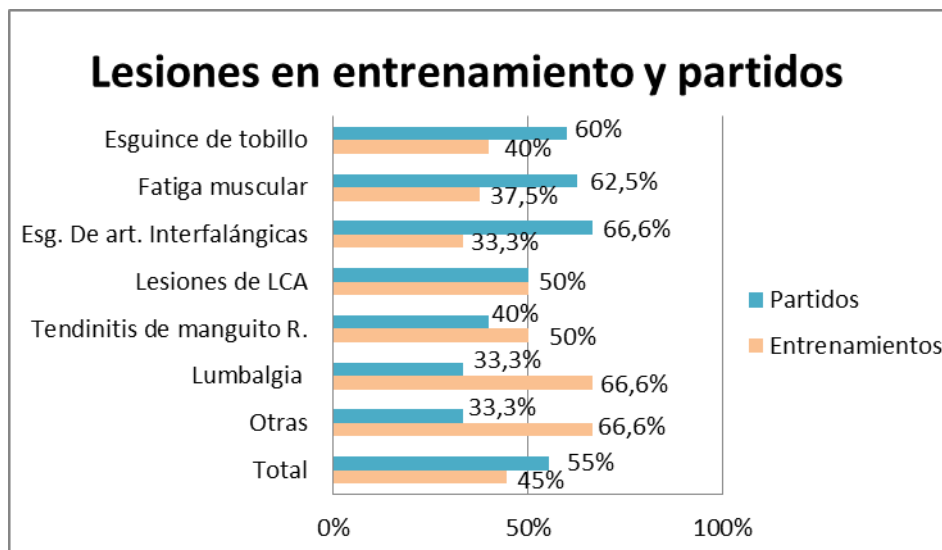
Se evaluó la relación entre el total de jugadoras lesionadas con las funciones que cumplen dentro de un partido de cestoball, donde se evidencio un mayor porcentaje de lesiones en aquellas que desempeñan “todas las funciones”. Esto se debe posiblemente a requerimientos de mayor exigencia en un partido, quedando más expuestas a padecer alguna lesión.

Mediante la relación entre el total de las jugadoras lesionadas con el empleo de algunos factores generales de prevención se obtuvo que: el 87,8% utilizó algún tipo de elemento preventivo y además el 100% realizó entrada en calor antes de comenzar los partidos. Ambos factores representan mecanismos muy importantes para la protección y prevención de las lesiones. Esta consideración por parte de las deportistas demuestra el interés por evitar cualquier tipo de lesión que las aleje de la competencia.

Con respecto a la pretemporada, el 42,1% de las jugadoras la realizó completamente, el 36,3% de manera parcial, y el 21,2% no realizó pretemporada. Este último factor deberían hacerlo de manera completa ya que las pretemporadas se establecen los criterios en cuanto a la preparación física, que sirven de base para el acondicionamiento físico de las jugadoras durante toda la temporada, y además ayuda a la prevención de las lesiones.

Se estableció una relación entre las lesiones de mayor frecuencia con el sitio donde se produjeron (entrenamientos y/o partidos). Los porcentajes variaron de acuerdo a cada tipo de lesión. Sin embargo, en los esguinces de tobillo y de las articulaciones interfalángicas como en las fatigas musculares, el mayor porcentaje de las lesiones se produjeron en situaciones de partido. Esto puede hacer referencia a que las exigencias implicadas son de mayor intensidad en relación a los estímulos realizados en los entrenamientos.

Grafico nº 3 – Lesiones en entrenamientos vs partidos





En relación a las lesiones sufridas y tratamiento Kinésico aplicado, el 78,7 % realizó tratamiento Kinésico correspondiente en contraposición al 19,1% no lo consideró o no lo hizo.

De las cuales han tratado aquellas relacionadas en importancia al juego como manguito rotador, ligamentos cruzados articulaciones interfalánficas y tobillo.

Tabla nº1- Tratamientos de rehabilitación en jugadoras de Cestoball amateur, temporada 2019.

| Tratamientos kinésicos de rehabilitación | | | | |
|---|---------------------|----------|-------------------|----------|
| TIPO DE LESIÓN | Tratamientos | | | |
| | Si realizó | % | No realizó | % |
| Esguince de tobillo | 14 | 93,3% | 1 | 6,6% |
| Fatiga muscular | 5 | 62,5% | 3 | 37,5% |
| Esguince de articulacion interfalángicas | 2 | 33,3% | 4 | 66,6% |
| Lesión de LCA | 5 | 100% | 0 | 0% |
| Tendinitis de Manguito R. | 4 | 100% | 0 | 0% |
| Lumbalgias | 2 | 66,6% | 1 | 33,3% |
| Otras | 6 | 100% | 0 | 0% |
| Total | 38 | 78,7% | 9 | 19,1% |



DISCUSIÓN

Al ser un deporte completo que involucra a todo el aparato locomotor se considera necesario un entrenamiento preventivo global de todas las estructuras corporales, ya que la jugadora requiere de un CORE y tren superior fuerte, tanto para realizar los pases, lanzamientos o la marcación, como para dar estabilidad al tronco y conseguir una transferencia de fuerza más coordinada entre las cadenas musculares y evitar lesiones.

En tal contexto Faldon (9) investigó a 85 jugadoras de Cestoball de la categoría mayor.

Dentro del cuales registró las siguientes lesiones esguince de tobillo como lesión de mayor frecuencia (57,6%), siguiendo el esguince de rodilla (17,6%), lesiones musculares (3,5%), fracturas (3,5%), lesiones tendinosas (2,4), otras (3,5).

En tanto el estudio de López González (10) también evidencio que el esguince fue el tipo de lesión más común (45,83%) y el esguince de tobillo el diagnóstico lesional más frecuente sobre la muestra total.

En este estudio particular regional, queda de manifiesto que las participantes de esta muestra sufrieron en un 31,9% esguince de tobillo seguido de un 17,2% de fatiga muscular.

Ya desde la prevención Palmero (11) en su revisión encontró una gran variedad de estrategias de prevención de lesiones en miembros inferiores no hay un patrón específico seguido por los técnicos a la hora de realizar un trabajo global de prevención de lesiones.

Tema que no escapa en ésta región nordeste, ya que también se pudo registrar en la muestra evidencias de que recurren a diferentes elementos protectores o aquellas involucradas para prevención, especialmente la entrada en calor. Aspectos, de suma importancia para que el kinesiólogo intervenga asesorando en prevención, así como los factores de riesgos a la hora entrenar o jugar un partido.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Rubio Gimeno S, Chamarro M. Lesiones en el deporte. Arbor [en línea]. 2000 Feb. Disponible en: <http://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/viewFile/966/973>
2. Núñez Abalo, R. Las Lesiones deportivas y sus posibles causas. Revista digital, Buenos Aires. 2013 Feb. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd177/las-lesiones-deportivas-y-sus-posibles-causas.htm>
3. Bahr R, Maehlum S, Bolic T. Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid: Medica Panamericana; 2007: vol. 7 p. 3-5.
4. Fernández Fairen M, Busto Villarreal J M. Prevención de Lesiones Deportivas [en línea]. Medigraphic.com; 2009 . Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/orthotips>
5. Cristian F. Psicología del deporte. ¿Qué es la Pretemporada y para qué sirve? Bs. As. Argentina. Julio de 2014. Disponible en: <http://psicologiadeportiva-cristhianfo.blogspot.com/2014/07/que-es-la-pretemporada-y-para-que-sirve.html>
6. Romero Rodríguez D, Tous Fajardo J. Prevención de lesiones en el deporte: claves para un rendimiento deportivo óptimo. Madrid: Médica Panamericana; 2011: vol. 11 p.4-7.
7. Modelo de actuación en prevención de lesiones de Van Mechelen. Disponible en: <https://workhardplayhardptblog.wordpress.com/2016/03/30/prevencion-de-lesiones-modelo-de-actuacion-de-van-mechelen/>
8. Montero M. kinesiólogía deportiva. Rol del Kinesiólogo en el deporte / SportSalud. Disponible en: <https://sportsalud.cl/kinesiologia-deportiva/>



9. Fadón, J. PFDS (preparación física en deportes de situación) Preparación física en el Cestoball. Libro de un deporte argentino. Disponible en:

<https://www.deportesde situacion.com/>

10. López González, L.; Rodríguez Costa, I. y Palacios Cibrián, A. (2017). Incidencia de lesiones deportivas en jugadores y jugadoras de baloncesto amateur / Injury Incidence Rate Among Amateur Basketball Players. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte 2017. Vol. 17 (66) pp. 299-316

11. Palmero, I.; Estrategias de prevención de lesiones en jugadores de baloncesto <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284>

DOI: 10.1016/j.ram.2016.11.009

Datos de autor

Lesiones más frecuentes en jugadoras de Cestoball Amateur de la Ciudad de Corrientes

Trabajo de Investigación

Most frequent injuries in Amateur Cestoball players from the City of Corrientes

Research work

Autores

Cecilia N. Cabrera, ¹

Lic. Silvia Yedro, ²

Lic. Valeria Fedoriachak, ³

Lic. Lescano, Karina I. ⁴

Facultad de Medicina .Carrera de Lic. En Kinesiología y Fisiatría. UNNE

Moreno 1240 - Corrientes 3400.

¹ Estudiante , ceci_fc@hotmail.com

² Docente coautora , Carrera de Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría

³ Docente coordinadora. Carrera de Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría

⁴ Docente colaboradora. Carrera de Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría