

Esquí sin lesiones

Grau Soler, especialistas en ortopedia deportiva, nos aconsejan para evitar lesiones esta temporada

Empieza la época de esquí y como cada inicio de temporada, hay que preparar todos los materiales y hacer una puesta a punto adecuada, tanto de los esquís o snowboards, como del equipo.

Como en la gran mayoría de los deportes, existen diferentes niveles de esquí y lógicamente, no se requiere del mismo equipo para un esquiador aficionado, aunque tenga muy buen nivel, que un esquiador de competición. De todas formas, hay elementos indispensables para todo tipo de esquiadores.

Un equipo adecuado para evitar lesiones. Consejos de Beatriz Camós:

Según *Beatriz Camós*, experta en ortopedia especializada en deportes de Grau Soler, para evitar lesiones es imprescindible ir bien equipado. Empezando de pies a cabeza, los esquís deben ser adecuados al nivel del deportista, con las fijaciones adaptadas a la bota y al peso del esquiador. Beatriz Camós recomienda que antes de llevar artículos prestados, que pueden no adaptarse a las necesidades del deportista, mejor alquilarlos.

Siguiendo con las botas, deben ser del número de pie correcto, sobre todo, que no sean demasiado grandes, ya que tienen que sujetar bien el pie y el tobillo. Pueden tener diferentes tipos de dureza y cuando más rígidas, más fuerza tendrá que hacer el deportista para flexionar el tobillo.

La experta también aconseja que la ropa interior sea térmica y para finalizar, las protecciones del equipo de esquí deberían ser: la llamada 'tortuga' para la protección de la espalda, casco, gafas, guantes, y específicamente para los esquiadores de competición, espinilleras, morrera y protecciones en los palos para pasar puertas.

Calcetines con iones de plata

No nos olvidemos de la importancia de los calcetines: Los calcetines de compresión decreciente son muy útiles porque facilitan el retorno sanguíneo, oxigenan el músculo y aumentan el rendimiento. Asimismo, si éstos tienen iones de plata aún mejor, ya que evitan problemas de sudoración y mal olor. Este tipo de calcetines consiguen regular el sudor y el calor, eliminando la humedad gracias a la acción de estos iones. Nos mantendrán calientes y secos durante toda la jornada. Su diseño evita rozaduras.

Riesgos del esquí y cómo prevenirlos

Cada deporte tiene sus puntos flacos del cuerpo donde más afectan las lesiones habitualmente. En el caso del esquí, las rodillas y las muñecas, a nivel de ligamentos, y el hombro son los que más sufre.

Para prevenirlos, *Beatriz Camós* de Grau Soler recomienda un calentamiento previo a la práctica del ejercicio, mínimo de 15 minutos, un entrenamiento adecuado y comer y beber correctamente durante la práctica del deporte, porque todo ello nos evitará el cansancio y otros males posteriores como las agujetas. A parte de esquiar en pistas adecuadas para el nivel de cada esquiador, al finalizar la jornada se aconseja realizar estiramientos.

Los productos de ortopedia para el esquiador

Grau Soler, desde su división especializada en Ortopedia Deportiva, tanto para el aficionado como para el profesional, dispone de técnicos ortopédicos que seleccionan y adaptan el producto, según la prescripción del médico y las necesidades del deportista, tanto productos correctores como preventivos. En el caso del esquí, las rodilleras de estabilización y las muñequeras son de los productos más utilizados, ya que dan más seguridad al deportista.

Existen muchas gamas de rodilleras según sus materiales y calidades. Deben usarse tanto para prevenir como para esquiar después de una lesión. En el caso de los esquiadores, se recomienda que se hagan a medida. El precio puede oscilar entre los 50€ y los 560€ (las de fibra de carbono). Así, las rodilleras estabilizadoras dan más seguridad para realizar determinadas actividades deportivas, especialmente en las que existe estrés rotacional de la rodilla.

Para más información:
SOGUES COMUNICACIÓN
T. 93 368 24 81
prensa@sogues.com
www.sogues.com
