

Cómo evitar lesiones en la práctica de deportes de nieve

Expertos de la empresa especializada Ortoinsa alertan del aumento de lesiones en los miembros superiores del cuerpo debido al incremento de la oferta de deportes de nieve especialmente el snowboard

En esta época del año son muchos los que planifican escapadas a las pistas de esquí. Los amantes del esquí alpino, el snowboard, el esquí de fondo o las raquetas de nieve pasan horas practicando el deporte que más les gusta. Sin embargo, se trata de deportes de impacto y que suponen un gran desgaste físico, que pueden provocar lesiones de gravedad tanto en las personas que los practican habitualmente como en las que no.

Según datos de Ortoinsa, empresa líder en ortopedia desde 1957, el incremento de la práctica del snowboard está produciendo un cambio de tendencia en las lesiones típicas de los deportes de nieve. En los últimos años, han ido disminuyendo las lesiones graves y las lesiones de rotura de fémur o rodilla gracias a la utilización de materiales deportivos y fijaciones mejores. Ahora, hay muchos casos de lesiones leves en los miembros superiores del cuerpo en deportistas de nieve no habituales, como por ejemplo los esguinces de pulgar provocados por el propio palo en los esquiadores y de mayor gravedad en las inferiores entre los practicantes del snowboard.

Para evitar lesiones en la práctica del esquí Ortoinsa recomienda:

- Una buena preparación física. No basta con esquiar una vez al año, el deporte debe ser constante.
- Apúntate a clases y avanza al ritmo adecuado. No pretendas ser el mejor esquiador del mundo en dos días.
- Utiliza material de esquí adecuado y con las fijaciones bien reguladas.
- Usa gafas con cristales pantalla para protegerte de los rayos UVA
- Haz calentamiento y estiramientos previos a la sesión de esquí, incluyendo ejercicios de flexibilidad articular. La mayoría de las lesiones se producen a primera hora, cuando estamos fríos o a última cuando estamos muy cansados.
- Utiliza medidas adecuadas para prevenir lesiones y evitar recaer en una antigua lesión. Hay rodilleras que amortiguan los golpes y evitan lesiones permitiéndote una movilidad total en la práctica del esquí. Son ideales para personas que ya han sufrido una lesión en el pasado y que por tanto tienen riesgo de reincidir. Existen también rodilleras médicas que nos ayudan a sobrellevar una lesión en caso de tenerla.

Y en general para la práctica de cualquier deporte, hacerlo con constancia y sensatez. ¡El mundo no se acaba mañana!
