

Las lesiones más comunes entre deportistas según Neofisio

[Multimedia](#)

Mantenerse en movimiento, cuidar del aspecto físico y comer saludablemente son algunos de los pilares para la vida sana en la concepción generalizada de la vida moderna. Sin embargo, dentro de esa fórmula los accidentes pueden ocurrir. Es por ello que en Neofisio plantean las lesiones más comunes entre deportistas, ya que de esta forma podrás identificarlas con las primeras señales de alerta, evitando complicaciones

Lesiones más comunes entre deportistas

Casi nada en la naturaleza es perfecto, pues dentro de la mera existencia de cada individuo existen defectos que están desde el nacimiento. Lo cual no es algo negativo, sencillamente es parte de la realidad terrenal. Asimismo, las lesiones en los deportes se apegan a esta regla, y son tan probables como un error gramatical o una mancha en la ropa al pintar una pared.

Por lo tanto, conocerlas le permite a un deportista saber que existen riesgos, en algunos casos mínimos y en otros muy latentes, de lastimarse con sus deportes preferidos. Esto es ventajoso, por el hecho de que conocer el panorama completo antes de entrenar le ayuda al individuo a ser precavido ante las adversidades.

Por ejemplo, si el pintor usa un delantal y da pinceladas delicadas, evitaría salpicarse encima de los tonos escogidos. Del mismo modo, el escritor instalaría un corrector automático en su computadora para ayudarse en la corrección de su texto.

Entonces, si decides practicar deporte, [Neofisio](#) recomienda saber que los malestares expuestos a continuación pertenecen a la lista de lesiones más comunes entre deportistas. Tomando las precauciones adecuadas, podrías evitarlas en la medida de lo posible, como el pintor y el escritor.

Aunque eso se daría sabiendo que los accidentes le pueden ocurrir hasta a un deportista de élite, y con ello la naturaleza recuerda que nada es perfecto en la cotidianidad:

1. Tendinitis

Al hablar de lesiones deportivas que pueden darse en distintas prácticas con variados grados de intensidad, la tendinitis siempre será una de las primeras en la lista. Siguiendo la idea, esta consiste de una inflamación progresiva o estática de los tendones, los cuales están ubicados en casi todas las extensiones

musculares del cuerpo humano.

La manera en la que se desarrolla y los músculos que la sufren dependerá de la práctica deportiva. Además, si no se atiende en sus etapas iniciales, marcadas por un dolor controlable, puede desembocar en otros diagnósticos más complejos.

2. Distensiones y contusiones musculares

Por una parte, las distensiones se dan por un estiramiento excesivo del músculo en la práctica deportiva. En consecuencia, los muslos y los brazos son los más afectados por esta patología, la cual casi siempre es una consecuencia de un estiramiento repentino, no progresivo.

En el otro extremo, una contusión muscular es un impacto directo de una superficie firme y sólida con el músculo, generando con ello hematomas e inflamación. Tanto en la primera como en la segunda, hacerse daño de forma superficial puede confundirse con una lesión que se agravará si no se atiende adecuadamente.

3. Esguinces

Se trata de torceduras bruscas e impactantes de las articulaciones, y en la mayoría de los casos involucra estructuras musculares, con tendones de por medio. La ruptura de los ligamentos también es una posibilidad, y frecuentemente se dan en los tobillos y rodillas, pero las muñecas, hombros y codos también los padecen.

Lamentablemente, son lesiones que dejan consecuencias permanentes si no se atienden con prontitud. Es por ello, que muchos deportistas mantienen sus secuelas años después del accidente inicial. Jugar al fútbol y cualquier otro deporte que maneje los pies como elemento protagonista incrementa el riesgo del paciente de sufrir un esguince.

4. Fracturas

Es la más conocida de las lesiones comunes entre deportistas, debido a que es bastante sencillo fracturarse un hueso y la recuperación implica un tratamiento muy reconocible.

Pueden ser parciales o totales, y los brazos suelen padecerlas en mayor medida, ya que la persona cae mal durante el juego y usa esta extremidad para proteger su cara. Las piernas también son puntos focales, pero su proceso de recuperación es más largo. Como en todas las otras lesiones deportivas, la cirugía puede ser necesaria para una sanación adecuada.

5. Dolores lumbares

Un sobre esfuerzo implica una sobrecarga, y cuando esto ocurre los músculos se ven perjudicados. Por esa razón los dolores lumbares son usuales entre deportistas, en especial si contorsionan bastante su torso durante las prácticas.

Los dolores cervicales también son posibles y son una extensión de una infinidad de causas que van desde una postura inadecuada hasta cargar un peso exagerado. De hecho, son tan frecuentes como los lumbagos, pero sus extensiones sintomáticas son diferentes. Esto debido a que un dolor de espalda afecta a la sección inferior del cuerpo, mientras que uno de cuello perjudica del pecho para arriba.

¿Se pueden evitar estas lesiones?

Evitarlas es una posibilidad, incluyendo a aquellas lesiones deportivas graves. Las cuales suelen incapacitar al individuo físicamente, pero también de forma espiritual, casi siempre por su vergüenza y enfado con la situación que atraviesa.

Entonces, calentar adecuadamente antes de iniciar las prácticas, jugar según las capacidades, sin exigirte demasiado cuando estás cansado, mantenerte hidratado durante la extensión del ejercicio, frenar progresivamente cada actividad, sin impactos sorpresivos y otras tantas prácticas ayudan a evitar esas lesiones más comunes entre deportistas.

Practicar en un terreno firme y escoger deportes según la fisonomía también son prevenciones viables. Puesto que el fútbol americano tal vez no es muy prudente para una persona demasiado delgada y nadar en piscinas olímpicas puede ser contraproducente para alguien con sobrepeso.

Tratamientos de Neofisio para recuperarte de una lesión

Si personalmente estás sufriendo cualquiera de las lesiones más comunes entre los deportistas, tienes que atenderla inmediatamente. Pues el paso del tiempo solo dejará en desventaja para una recuperación objetiva.

Neofisio ofrece un sinfín de soluciones para estos, y su rama de fisioterapia deportiva se destaca por su eficiencia y calidad.

Masajes integrales, terapia de reacondicionamiento modular, punción seca, uso de electrónicos o reeducación del movimiento. Las seis opciones son algunos de los tratamientos más eficaces del repertorio clínico, y la fórmula que los combina depende de la naturaleza de una lesión.

Además, cuentan con un equipo de especialistas que opera bajo principios amplios, atendiendo los orígenes y las extensiones del padecimiento.

Entonces, es indiferente la etapa de la lesión, un enfoque preventivo como también uno recuperativo estarán esperándote. Y si se ha tenido una cirugía, retornar a las condiciones preexistentes será un camino que recorreremos paso a paso contigo, con los tratamientos más efectivos.

Contacta con Neofisio si deseas iniciar un proceso de rehabilitación para alguna de estas lesiones más comunes entre deportistas.

Fuente: <https://www.neofisio.com/lesiones-comunes-deportistas/>
