

REEDUCACIÓN AL ESFUERZO EN LESIONES DE RODILLA Y TOBILLO

LORENZO BUENAVENTURA

1. Reeduccion al esfuerzo en lesiones de rodilla:

Pautas de trabajo en lesiones:

- Ligamentosas (distensiones o roturas).
- Meniscales (roturas).
- Lesiones complejas.

2. Reeduccion al esfuerzo en lesiones de tobillo:

Pautas de trabajo en lesiones:

- Lesiones ligamentosas (distensiones o roturas)
- Lesiones con implicación ósea.

3. Procedimiento:

1. Establecimiento del diagnóstico: Grupo médico.
2. Diseño del plan de trabajo: Cuadro médico.
3. Desarrollo de los contenidos: Fisioterapeutas y preparadores físicos.

4. Consideraciones generales:

- Claridad en el diagnóstico.
- Dirección en el plan de actuación general.
- Establecimiento del ritmo de recuperación.
- Evaluación continua del proceso .

5. Competencias del preparador físico dentro del grupo de trabajo médico:

- Conocimiento de las particularidades de cada jugador.
- Elaboración de planes de trabajo de prevención individualizados .
- Valoración del contenido del entrenamiento en la dimensión de asimilación individual.
- Diseño de los planes alternativos para jugadores lesionados.

6. Relación del PF con los profesionales del grupo de trabajo:

a) Médicos:

- Conocimiento de la gravedad de la lesión y de la evolución lógica.
- Saber con exactitud los contenidos inadecuados en cada momento del proceso.
- Comunicar el nivel de actividad alcanzado diariamente así como incidencias reseñables.

b) Fisioterapeutas:

- Regulación del trabajo de movilización y fortalecimiento.
- Ordenación en el tiempo de los protocolos individuales.

7. Reeducación al esfuerzo en lesiones de rodilla:

Generalmente un jugador lesionado en esta articulación nos puede llegar al día siguiente del episodio en una lesión leve o, a los dos meses en una lesión grave. El protocolo de la última etapa de recuperación estará encuadrado en un periodo de tiempo que se estima entre una o dos semanas, y de cuatro a cinco meses. Como ejemplo más ilustrativo expondré el contenido de recuperación de un LCA (rotura del ligamento cruzado anterior):

8-14 semanas:

Trabajo de Fuerza:

- Bota de Lorme: de 2 a 18 Kg.
- Trabajo manual: De 200 a 1000 movimientos.
- Autocarga: de 50 a 200 incorporaciones con 10 kg.

Propioceptivos:

- De plano estable a juegos sobre planos inclinados y superficies inestables.
- Se complementa con trabajo general de fuerza, elasticidad etc del resto de g. Musculares.

14-22 semanas:

Fuerza:

- Inicia y desarrolla trabajo convencional (máquinas) de 15 a 30 grados 200 mov.
- T. manual específico de los g. musculares implicados.
- Autocarga: Desciende el número de incorporaciones y aparece el trabajo de peso libre con muy pocos grados y carga creciente (30-90 kg.).

Propioceptivos:

- Aumento de la dificultad.

- Se complementa con trabajo general de fuerza y elasticidad del resto de g. musculares.

8-14 semanas:

Trabajo de resistencia:

- Bicicleta: de 6 a 45 minutos con carga progresiva. Es básico tener 100 grados de flex.
- En la técnica quirúrgica HTH: trote en torno a 10-12s. (técnica especial)
- En la técnica quirúrgica T2M: trote 14-16s.

14-22 semanas:

Resistencia:

- Se aumenta la intensidad del trabajo de bicicleta.
- Se inicia el trabajo de carrera: Ej. 10X1' + 1'caminando.
- En 28 días es capaz de correr sobre 30' CC.
- Sobre la semana 20 puede realizar cualquier trabajo de esta cualidad.

12 semanas:

Capacidad de movimiento:

1. Restauración correcta de la marcha.
2. Ejercicios sobre la marcha (ej. Flex cadera etc.).
3. Trote y carrera suave.
4. Carrera.
5. Ejercicios sobre la carrera.
 - a) Desplazamientos:
 - C. Sinuosa.
 - Diagonales.
 - Jugar con el peso del cuerpo.
 - Laterales.
 - De espaldas.
 - Combinaciones.

16-18 semanas:

Realiza con naturalidad todos los desplazamientos y sus combinaciones.

14-16 semanas:

Inicia sobre los trabajos de propiocepción el trabajo con balón semivacio.

16-18 semanas:

Sobre los desplazamientos se incluyen gestos técnicos.

Datos de interés:

- Angulación recomendable en los ejercicios de ext de rodilla: pn ext, 15 y 30 grados Flex: 30 g desde la horizontal
- Posición de la cadera en el trabajo de ext de rodilla: sentado, inclinado y tumbado. Flex: 15g de flex (si es posible).
- Velocidad en la ejecución en el trabajo del cuadriceps: 1 cada 3-6 segundos. Cibex: 150,90,60.
- Técnica en la ejecución de los ejercicios: Imprescindible que sea correcta.
- Orden en el tipo de contracción: Isométrica, concéntrica, excéntrica, combinada.
- En la bicicleta: 60 a 100 RPM y 6 a 45 m de tiempo (en bicicletas de 1 a 12 res).
- La controversia en este tipo de lesiones es la inclusión o no de los saltos.