

LOS FUTBOLISTAS, LOS MÁS AFECTADOS POR ELLA

La prevención es esencial para evitar los casos de pubalgia

La **pubalgia**, también llamada **osteoartropatía dinámica de pubis**, se produce cuando existe una **alteración en las caras articulares de la sínfisis púbica debido a un cizallamiento**. **José Luis Miralles**, representante de la **Aepode en Valencia**, habla sobre ello.

Enrique Mezquita. Valencia | 18/10/2011 00:00

★★★★☆ |vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



La pubalgia es una patología bastante frecuente en el ámbito deportivo, concentrándose una parte muy importante en el fútbol y, en menor medida, en otras actividades como fútbol-sala o atletismo.

La lesión puede producirse por una caída monopodal o la tracción del abductor a causa de una patada, por ejemplo, pero también existen causas patomecánicas, sobre todo porque en este caso la prevención permite minimizar el riesgo de lesión entre un 70 y 75 por ciento, según ha puesto de manifiesto José Luis Miralles, podólogo y representante de la Asociación Española de Podología Deportiva (Aepode) en la Comunidad Valenciana, en el marco del 42 Congreso Nacional de Podología, celebrado en Valencia.

La prevención permite reducir de manera considerable el posible riesgo de sufrir una lesión en el pubis, al menos entre el 70 y el 75 por ciento

Prevención

Miralles ha señalado que "el tema del impulso, ese gran desconocido en el ámbito de la podología, es muy importante en este campo, ya que los abductores actúan realmente justo en el momento de impulsar el pie". En este sentido, "si unimos el hecho de tener una fórmula metatarsal junto con unos metatarsianos externos muy cortos, ello provoca un impulso externo en el momento de la carrera. Al producirse solicita a la cadena externa, con lo cual la interna tracciona llevándose el miembro hacia dentro y produciendo una sobresolicitación articular y una sobrecarga puntual".

Sin embargo, ha apuntado Miralles, los estudios previos y la prevención pueden ayudar a minimizar esa situación. "Si realizamos estudios biomecánicos y antropométricos a principio de temporada, podemos valorar los diversos ángulos torsionales del deportista y ver si existe riesgo de que padezca una pubalgia a lo largo de la temporada. Y en caso necesario, se le puede aplicar una plantilla adecuada para evitar que la tracción externa de la pierna provoque una sobrecarga en la interna".

Miralles ha recordado que los futbolistas tienen tendencia a tener un genu varo o, de forma más coloquial, las piernas arqueadas.

La realización de estudios biomecánicos y antropométricos al principio, mitad y final de la temporada son esenciales para prevenir la pubalgia

Asimismo, también ha matizado que "la incidencia o riesgo no es igual a principio de temporada, cuando el entrenamiento es más suave, que al final, donde la sollicitación articular ha sido más prolongada y hay más predisposición a tener pubalgia".

Trabajo multidisciplinar

En este enfoque preventivo, Miralles ha hecho hincapié en la necesidad de un abordaje multidisciplinar que incluya tanto a médicos y preparadores, como a podólogos y fisioterapeutas. "Cuando se presupone que un deportista es propenso a padecer pubalgia, se habla tanto con el fisioterapeuta como con el preparador para que hagan un trabajo determinado y focalizado, ya que la pubalgia siempre

va a depender de la función de la musculatura abdominal y de los miembros inferiores. Si potenciamos mucho la musculatura inferior, pero no hacemos abdominales, el pubis funcionará de manera incorrecta".

Para incidir en la importancia de la prevención, Miralles ha insistido en que "aunque hablamos de deporte en general, lo que más llega a la gente es el caso del jugador profesional que ha costado muchos millones y que va a estar una temporada inactivo por culpa de una pubalgia. Y si encima requiere un abordaje quirúrgico, el tiempo fuera de los terrenos de juego aún es más importante".

Lo habitual es que los deportistas de élite están bastante preparados en estos aspectos y, de hecho, los estudios biomecánicos y antropométricos son frecuentes a principio, mitad y final de temporada. No obstante, también ha reconocido que "a nivel *amateur* o aficionado, aún queda mucho camino por recorrer y más en estos tiempos de crisis económica".

La población tiende a pensar "que comprando unas zapatillas más caras se podrán prevenir mejor las lesiones. Pero el problema es que es posible que determinadas zapatillas no les convengan".

Miralles ha expuesto a DM un ejemplo de situación donde el riesgo de pubalgia es más elevado y por lo tanto resulta necesario extremar precauciones y las medidas preventivas. "Cuando se produce disimetría y ésta es bastante importante, el cizallamiento que sufre el pubis lógicamente también es mayor. Eso provoca que las posibilidades de presentar pubalgia sean mucho más altas".