

EL ATHLETIC REALIZÓ 3 PRUEBAS EN EL RECONOCIMIENTO

Medir la fuerza muscular para evaluar el riesgo de lesiones

La valoración isocinética y la medición del ácido láctico fueron algunas de las pruebas a las que el equipo de fútbol del Athletic de Bilbao se sometió en el reconocimiento médico realizado por el Centro de Rehabilitación y Medicina Deportiva de IMQ, antes de la próxima temporada.

Ester Crespo | 12/07/2011 00:00

★★★★☆ |vota! | 0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



Los especialistas realizaron tres tipos de pruebas de alta competición en el reconocimiento médico. La primera consistió en una auscultación cardio-pulmonar, una exploración del aparato locomotor, la medición de la composición corporal y del porcentaje de grasa. "A esto se unió una valoración isocinética, que midió las alteraciones en los músculos para comprobar si están compensados o pueden sufrir lesiones. En el caso de los jugadores del Athletic nos centramos sobre todo en la fuerza de las piernas", afirma Pablo Aranda, especialista en medicina deportiva del Centro de Rehabilitación y Medicina Deportiva de IMQ, en Bilbao, encargado del reconocimiento médico de la plantilla del primer equipo del Athletic Club en la Unidad de Medicina Deportiva de Iguatorio Médico, en colaboración con los servicios médicos del Club.

Valoración isocinética

La valoración isocinética sirve para medir la fuerza muscular que se ejerce durante un movimiento determinado y a una velocidad constante. Así, mediante este ejercicio se cuantifica la capacidad de un grupo de músculos para generar una fuerza. La medida de la fuerza muscular es una forma de evaluar el riesgo de lesión de los jugadores desde un punto de vista muscular, así como la efectividad de los programas de rehabilitación y entrenamiento, donde la prueba isocinética está considerada uno de los mejores métodos.

La valoración isocinética sirve para medir la fuerza muscular que se ejerce durante un movimiento determinado y a una velocidad constante

La segunda revisión se trató de una prueba de esfuerzo máximo en una cinta deslizante, con el fin de medir la composición corporal y el porcentaje de grasa, acompañada de una valoración del ácido láctico, un electrocardiograma, la medición de la tensión arterial y la obtención de los pulsos cardiacos adecuados para el entrenamiento. "Este tipo de prueba nos sirve para analizar en qué ritmos cardiacos han de entrenar", explica Aranda a DM.

Para completar el reconocimiento se les practicó también un eco-cardiograma, para descartar patologías cardiacas.

Con estas tres pruebas los médicos pretenden mejorar las condiciones deportivas de los jugadores. "El primer objetivo es que estén bien de salud antes de que empiece la pretemporada. También es importante contar con unos valores concretos que nos puedan servir en el caso de que se produzca una lesión durante la temporada. Así, mediante estos parámetros, nuestro último fin es conseguir que lleguen a su nivel normal", señala.

El aumento del rendimiento se consigue a través de la fuerza y la mejora del estado físico por medio de entrenamientos específicos

Individualizar el ejercicio

Otro aspecto importante en la Medicina del Deporte es analizar cómo obtener un aumento del rendimiento. Según Aranda, esto se consigue a través de la fuerza y la mejora del estado físico general mediante la realización de ejercicios por parte de los preparadores físicos.

"Diseñamos entrenamientos individualizados, específicos para cada deportista", señala. Los especialistas cuentan con un pulsómetro que mide los niveles cardiacos concretos del jugador, y con los datos obtenidos buscan los rangos adecuados con los que el deportista debe entrenar para poder mejorar y aumentar su rendimiento.

Aunque en esta ocasión a los jugadores del Athletic no les han pautado el resto de complementos en este tipo de medicina, como es la alimentación, el centro sí realiza la orientación en nutrición y ayudas ergogénicas a otros deportistas.

Prevención de lesiones

Aranda añade que la Medicina del Deporte es muy importante para todas las personas que practiquen alguna disciplina. "Mucha gente piensa que este tipo de medicina se limita a los atletas. Esto es erróneo porque todos los deportistas, también los *amateur*, deben contar con recomendaciones de los médicos para prevenir lesiones".