

Fisioterapeutas advierten de que 6 de cada 10 personas sufren lesiones por practicar actividades deportivas en verano.

- El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) recomienda acudir al fisioterapeuta antes de iniciar las vacaciones si se sufre alguna dolencia muscular

Madrid, agosto de 2012.- La vicetesorera del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), Ana Jiménez Lasanta, ha asegurado que 6 de cada 10 personas sufren lesiones derivadas de practicar deporte en época estival. Por ello, ha recomendado acudir al fisioterapeuta antes de las vacaciones si se sufre alguna dolencia de este tipo.

Con la llegada de la época estival, existe una gran oferta de posibles actividades lúdicas y deportivas, cuyos objetivos van desde la relajación hasta la puesta en forma. Esta oferta incluye actividades de montaña como senderismo, barrancos, así como actividades en playa y camping.

Así, según ha explicado la vicetesorera del Consejo, las posibilidades de sufrir alguna lesión de carácter muscular, tendinoso, ligamentoso y articular son elevadas y los datos así lo reflejan. En este sentido, ha subrayado que 6 de cada 10 personas sufren lesiones de este tipo, entre las que destacan, esguinces de tobillo y rodilla, lumbalgias, torticollis, contracturas musculares, tendinitis en el hombro y tendón de Aquiles.

De este modo, Jiménez ha recomendado recibir el tratamiento fisioterápico adecuado, antes de iniciar las vacaciones, si se sufre alguna de estas dolencias, así como seguir las pautas a seguir ofrecidas por el profesional para disfrutar de las vacaciones. Asimismo, si estas lesiones se producen durante las vacaciones es necesario acudir a un fisioterapeuta.

Además, antes de iniciar cualquier actividad deportiva es fundamental, según ha señalado, revisar el material a utilizar, como el calzado y la ropa deportiva; realizar un calentamiento a base de estiramientos musculares y tendinosos; y no acostumbrarse a utilizar cremas que den calor, ni tobilleras y rodilleras sin consultar con el fisioterapeuta.