

Regístrate gratis

Suscríbete

Lee La Vanguardia en

Iniciar sesión

Barcelona
Jueves, 5 de marzo 2015

FISIOTERAPEUTAS

El 43% de accidentes de esquí acaba en lesión de rodilla, el 12% de hombro y el 8% de pulgar

Barcelona | 04/03/2015 - 14:15h

BARCELONA, 4 (EUROPA PRESS)

El 43% de los accidentes que **sucedan durante la práctica** del **esquí acaban** en lesiones de rodilla, el 12% de hombro y el 8% de pulgar, según ha revelado este miércoles el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya en un comunicado.

Ante estas estadísticas, que se han publicado en el boletín oficial de 'Wilderness & Environmental Medicine', la entidad ha explicado que la práctica del esquí se ha convertido en un deporte de masas, pero "no todo el mundo está preparado para realizar la misma actividad ni al mismo nivel", por lo que ha pedido adecuar el nivel de exigencia.

"La falta de actividad física y la vida sedentaria incrementan las opciones de sufrir lesiones", ha alertado el colegio profesional, que ha recomendado realizar ejercicios que trabajen la fuerza y la estabilidad de las extremidades inferiores durante todo el año.

Para evitar lesiones, también ha pedido revisar que el estado del material de esquí, especialmente las fijaciones, y tener presente que el ángulo de inclinación que tiene la bota hacia adelante provoca que la tibia quede avanzada respecto del fémur, lo que incrementa la tensión del ligamiento cruzado anterior cuando el esquiador está inclinado hacia atrás.

También ha incidido en la importancia de hacer un calentamiento previo a la práctica del esquí, movilizándolo, especialmente, la musculatura de las piernas: cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.

"Un buen calentamiento reducirá la probabilidad de lesión, de la misma forma que realizar estiramientos una vez finalizada la jornada, ayuda a disfrutar de una recuperación más rápida", ha concluido.