

deporte



Los niños también necesitan tiempo para recuperar la rutina. FOTO: PIXABAY

Pretemporada, los niños también la necesitan

Los fisioterapeutas aconsejan adaptarse progresivamente a la rutina de entrenamiento para evitar las lesiones

NORIÁN MUÑOZ @NORIANMU

Hace ya días que terminó el verano y que el trago de la vuelta a clases después de las vacaciones ha quedado superado. No obstante, en la gran mayoría de las escuelas no será sino hasta mañana lunes cuando se retomen las actividades extraescolares, especialmente las deportivas.

Justamente por ello el Colegio de Fisioterapeutas de Catalunya ha recomendado que los niños puedan contar con una especie de pretemporada, igual que hacen los deportistas profesionales, para evitar lesiones. «Es fundamental que este regreso a la rutina deportiva se realice de forma progresiva, ya que después de las vacaciones es cuando se asienta la base de la rutina de todo el año», apuntan.

Aunque algunas federaciones deportivas no lo contemplan, los fisioterapeutas recomiendan que los jóvenes deportistas se sometan a una revisión médica y fisioterapéutica para descartar posibles patologías que puedan limitar la práctica deportiva.

El fisioterapeuta, además, debe revisar el peso, la altura y el índice de masa corporal del deportista para valorar los cambios que deban introducirse en el plan de entrenamiento.

Indican que ahora es también el momento ideal para revisar el calzado y la ropa que se utiliza a la hora de hacer ejercicio para determinar si hay que cambiarlo. En concreto, en el caso del calzado, es fundamental que se adapte correctamente y sea adecuado a cada actividad deportiva, ya que utilizar unas zapatillas que no se adapten correctamente a la ergonomía de los pies puede provocar lesiones a medio y largo plazo, y en los niños es muy frecuente que cambie el tamaño del pie en poco tiempo.

Lesiones por exceso

El comienzo de la temporada también es un buen momento para reflexionar sobre el enfoque que los propios niños, padres y entrenadores dan a la actividad deportiva, ya que en muchos casos se pierde de vista el componente de diversión y educativo que

debe tener el deporte a estas edades y se pone el foco exclusivamente en lo competitivo.

En mayo de este año la Asociación Americana de Pediatría (AAP, según sus siglas en inglés) advertía que la mayoría de lesiones en atletas jóvenes se debe a un ejercicio excesivo.

Muchas de estas lesiones se producen en ligamentos, tendones y músculos; el exceso de ejercicio también puede producir fracturas por estrés.

Los especialistas señalan que en los menores, las áreas en las que se está produciendo crecimiento óseo tienen un mayor

riesgo de lesión precisamente durante las fases rápidas de desarrollo.

En un niño que está creciendo, el dolor localizado sobre un hueso debería ser evaluado por un médico incluso si la inflamación es mínima o se limita al movimiento, añaden los pediatras estadounidenses.

Calentar y estirar

Entre las recomendaciones para evitar las lesiones se encuentra, por ejemplo, contar con al menos un día de descanso a la semana. También debe haber períodos de descanso entre el entrenamiento y las pruebas.

Además hacen hincapié en aumentar la flexibilidad. Se deben hacer ejercicios de estiramiento antes y después de la práctica deportiva.

Se debe insistir en que los niños adquieran una técnica adecuada y sigan las normas de juego para evitar los golpes entre jugadores... Y una máxima: si hay dolor hay que parar, sea durante el entrenamiento o en una competición.

●●●●●●●●
Los pediatras advierten que muchas lesiones se deben a la práctica excesiva
●●●●

Entre los 5 y 17 todos deben moverse

La Asociación Española de Pediatría realiza una serie de recomendaciones de actividad física para los menores entre 5 y 17 años:

1. Se recomienda la realización de una actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios que se pueden repartir en dos o más sesiones. La actividad será preferentemente aeróbica e intercalando actividades para el fortalecimiento muscular y óseo tres veces a la semana.

2. Evitar conscientemente el sedentarismo. Usar las escaleras en lugar del ascensor, ir a la escuela andando...

3. El ejercicio físico debe ser un momento de diversión y juego. Mejor las actividades en grupo, divertidas y al aire libre.

4. Asegurar que el entorno físico en que se practique la actividad sea adecuado y sin peligros.

5. También los niños enfermos, con consejo de su médico, pueden hacer deporte en función de sus condiciones y estado de ánimo.

6. Asegurar el aporte de líquidos. Hidratarse antes, durante y después del ejercicio.