

## ¿Cómo podemos prevenir lesiones en invierno?

Con la llegada del invierno, las actividades al aire libre se efectúan en entornos más fríos y con nieve, siendo más importante tomar las medidas adecuadas para evitar lesiones por la bajada de las temperaturas, que provoca un **aumento de la rigidez mecánica de los tejidos corporales** o bien por la práctica deportiva.

Entre los deportes invernales con mayor número de seguidores se encuentra el **esquí**: lo practican más de 200 millones de personas en todo el mundo. Con la caída de las primeras nieves muchos aficionados se lanzan a las pistas de esquí, en **ocasiones sin la condición física adecuada ni la mínima técnica recomendada**. La consecuencia es que la probabilidad de lesión, en el caso del esquí, es de 2,6 a 3,9 lesiones en 1.000 esquiadores al día.

Las lesiones, en cualquier tipo de modalidad, se deben en general a caídas o colisiones, provocadas sobre todo por la falta de técnica o la inexperiencia: más de la mitad de los accidentes que acaban en lesión (55%) se producen durante los **primeros siete días de aprendizaje**. De igual manera, el **exceso de confianza y las imprudencias** están asociadas a mayor número de accidentes, igual que una deficiente preparación física.

Las lesiones más graves se concentran en cerca del **60% en las extremidades inferiores**, sobre todo en la **rodilla**, la parte del organismo que más trabaja y que más presión soporta; el **20% inciden en las manos**; el **10% son traumatismos craneoencefálicos**; y el resto suelen ser **lesiones de columna y quemaduras**.



*El fisioterapeuta puede ayudar a prevenir muchas lesiones de invierno.*

## ¿Cuáles son las lesiones más habituales?

Efectuando una lista de lesiones más frecuentes tenemos las siguientes, divididas por lesiones óseas y articulares.

### Lesiones óseas:

- Tibia: por mecanismo de **rotación de rodilla sobre el tobillo** que está sujeto por la bota.
- Peroné: por **golpes directos** en cara externa de pierna.
- Fémur: por **caída con traumatismo** de alta energía.
- Cúbito y Radio: al **apoyar las manos al caer**, son más frecuentes en la práctica del snowboard.
- Clavícula: por **caídas sobre el hombro**.

## Lesiones articulares:

- Tobillos: esguinces de tobillo. Son **más frecuentes en los que practican esquí de fondo** porque la bota es blanda y más baja.
- Rodillas: lo más frecuente son lesiones del ligamento lateral interno y del cruzado posterior, ya que **la rodilla rota sobre el tobillo que está fijo** en la bota.
- Pulgar del esquiador: por mala colocación de la **cinta de los bastones que tracciona del pulgar al caer** y lesiona el ligamento de la cara lateral del dedo.
- Luxaciones de hombro: por **traumatismo fuerte directo**.
- Esguinces de muñeca: por **mala posición de esta en la caída**.

Los esguinces de muñeca, por lo general, se origina por caer encima del puño sujetando el bastón. Está presente en más de un 16,3% de casos: si tras una caída percibe un dolor al movilizar el dedo pulgar, sobre todo en flexión o al efectuar una presa de fuerza con la mano, debe acudir a un centro clínico para su valoración y diagnóstico.

Otra lesión que cabe destacar es la **fractura de muñeca (fractura de Colle o de escafoides)**, especialmente habitual en los aficionados, sobre todo en los principiantes. El motivo principal es que es la zona de apoyo que se utiliza para amortiguar las caídas, y suele hacerse con toda la extremidad en extensión y apoyando la mano con la muñeca también extendida. Como medida de prevención es recomendable usar protectores de muñeca y, para los que se inician, mejor ir con la mano empuñada y al caer apoyar el puño en vez de la mano. Es imprescindible **aprender a caer** sin colocar la mano, sino poner la extremidad hacia dentro y dejarse caer apoyando el brazo y el hombro como si se quisiera rodar, y aprender a caer para evitar golpes fuertes.

## ¿Puede la fisioterapia ayudar a disfrutar de las actividades de invierno?

Rotundamente sí, con dos actuaciones muy concretas:

- **Prevención:** el **fisioterapeuta**, sabiendo la actividad invernal que desea realizar, podrá evaluar déficits posturales, musculares y proponerle rutinas de ejercicio terapéutico para su corrección, así como diseñar un plan de mantenimiento y control que minimice el riesgo de lesión. Sin duda, es la actuación más importante, pues una buena prevención alejará el riesgo de lesión, salvo traumatismos imprevistos
- **Tratamiento:** una vez diagnosticada la lesión, un programa precoz de terapia acortará su periodo de incapacidad y sobre todo le asegurará una recuperación efectiva.

## Consejos para practicar deportes invernales

Para practicar cualquier deporte de invierno con la **mayor seguridad**, hay que valorar lo siguiente:

- Realizar un buen **desayuno** (lácteos, cereales y fruta) para evitar una pérdida de concentración y de fuerza. y llevar algún alimento -tipo barrita energética o frutos secos- que ayude a reponer energía.
- El calentamiento será progresivo e incluirá ejercicios de flexibilidad articular que el fisioterapeuta le puede recomendar, según la actividad.
- Una **buena técnica** y una serie de **normas para evitar caídas**, así como para **aprender a caer** de la forma menos lesiva, pueden evitar hasta el 80% de las lesiones en el aparato locomotor. Las cifras también indican que la mitad de los accidentes se dan entre los principiantes con un 48% y los expertos en un 31%.
- Cuando se noten los primeros **síntomas de cansancio**, hay que abandonar la actividad; las lesiones a última hora del día o en la última bajada son más frecuentes y están relacionadas con la fatiga provocada por el exceso de actividad física o por falta de sueño.