



Les lesions en jugadores: quan i per què es corren riscos

MUTUALITAT FCF | 06/11/2018

Les lesions més comunes entre jugadores són l'esquinç de turmell i les lesions de genoll, amb el temut trencament del lligament creuat anterior. La Mutualitat Catalana de Futbolistes recorda que una bona preparació evitaria moltes lesions.



De vegades, el plaer de jugar a futbol té una contrapartida, ja que a l'ingressar al terreny de joc hi ha la possibilitat de patir una lesió. Durant els darrers anys, s'ha aprofundit sobre les lesions en les jugadores, ja que en alguns aspectes difereixen de les lesions de jugadors. La informació de la Mutualitat Catalana de Futbolistes ajudarà a jugar amb més confiança i responsabilitat.

Abans de parlar de les lesions com un inconvenient per jugar a futbol, cal destacar que són molts els seus beneficis, a curt i llarg termini, i que aquests superen àmpliament els desavantatges d'una lesió. Tant si es juga per diversió o per alguna cosa més, el futbol



és una magnífica alternativa per mantenir-se en forma i prevenir les malalties associades a la vida sedentària d'avui dia. I és que hi ha moltes maneres d'evitar les lesions.

Lesions més comunes entre jugadores

L'**esquinç de turmell** és la lesió més comuna entre les jugadores. I també és la lesió més habitual que causa baixa, és a dir, que la jugadora afectada no pot ni jugar ni entrenar per cert temps. Els esquinços de turmell solen produir-se en certes circumstàncies i amb quadres típics. Potser no es pot evitar el primer esquinç de turmell, però sí és possible prendre precaucions per evitar que la lesió es repeteixi.

La majoria dels esquinçaments es produeixen quan la planta del peu es torça cap a dins, danyant els lligaments en la part exterior del turmell. Això pot passar quan es trepitja amb un desnivell del terreny de joc o quan es trepitja el peu d'un adversari en córrer o en caure després d'un salt. Aquesta és una típica seqüència futbolística: una rival entre relliscant (generalment pel costat) i colpeja la part interior de la cama de l'adversari, forçant el peu en doblegar-se, ja sigui en el moment del cop o després de la relliscada, la qual cosa impedeix que el peu es recolzi correctament sobre la gespa.

S'han identificat molts factors de risc per l'esquinç de turmell: la fortalesa del turmell, la gama de moviments, l'equilibri corporal, l'habilitat del cos de sentir i descobrir en quina posició es troben les extremitats i lesions prèvies al turmell. La presència o absència d'aquests factors contribueixen a augmentar o disminuir el risc de patir esquinços.

A excepció dels esquinçaments previs de turmell, és possible controlar tota la resta de factors de risc. Si es practica el "**Calentament 11+**" es reduirà el risc de patir esquinços



de turmell. A més a més, si ja s'ha patit un esquinç de turmell és convenient entrenar l'equilibri i desenvolupar exercicis propioceptius amb l'ajuda de discos per turmells o una taula d'equilibri. Existeixen taules de balanceig dissenyades per mantenir l'equilibri.

I si ja s'ha patit un esquinç de turmell durant la mateixa temporada, l'ús d'estabilitzadors semirígidis o abraçadores inflables, a més de ser necessari durant mesos, pot ajudar a prevenir una recaiguda de la lesió. La majoria de les jugadores considera els esquinços com una simple molèstia, però és important protegir el turmell perquè la lesió no es repeteixi.

Les **lesions de genoll** també són molt comunes entre les jugadores, particularment les de **l·ligament creuat anterior**, que es produeixen tres vegades més que entre els jugadors. La majoria d'aquestes no són lesions produïdes per contacte, sinó que es produeixen en frenades, caigudes o rotacions després d'un salt, maniobres comunes en el futbol. Això no significa, però, que per ser dona una futbolista estigui condemnada a patir un trencament de l·ligament. És possible reduir considerablement els riscos.

El l·ligament anterior creuat és un dels l·ligaments d'estabilització més importants de l'articulació del genoll que evita que els moviments excessius de la part inferior afectin a la cuixa. De fet, el 70% de les lesions del l·ligament creuat anterior es produeixen sense contacte físic, mentre que el 30% restant pot tenir la influència d'un adversari, un pal o un altre objecte del camp de futbol.

Les típiques maniobres del futbol on no hi ha contacte inclouen una desacceleració sobtada, canvis ràpids de direcció, caigudes després d'un salt amb genoll o musculatura de maluc casi o totalment esteses, o simplement un moment de descuit, de falta de concentració. El "**Calentament 11+**" ensenya a realitzar els moviments de manera que



disminueixi el risc de patir una lesió.

Si una jugadora es trenca el lligament creuat anterior es perdrà uns deu mesos de joc i haurà de sotmetre's a un intervenció quirúrgica i a una rehabilitació concreta. En aproximadament dos terços de tots els trencaments totals del lligament creuat anterior, el menisc i el cartílag de l'articulació del genoll poden també patir danys. Els trencaments totals d'aquest lligament poden portar problemes a llarg termini, incloent inestabilitat i una prematura aparició d'artrosi al genoll, malaltia que, generalment, apareix com a conseqüència de l'envelliment. La reconstrucció del lligament creuat anterior pot reduir significativament els riscos de lesió o danys posteriors, però no poden eliminar-los completament. La Mutualitat Catalana de Futbolistes recomana la pràctica regular del **"Calentament 11+"**.

Què es pot concloure de les lesions en jugadores?

1. La mitjana de lesions entre dones era més baix que la dels homes, però les xifres del futbol femení han anat augmentat fins a apropar-se a les masculines.
2. La major part de les lesions es produeixen per contacte físic, però les lesions per joc bruscat també estan augmentant entre les jugadores.
3. El tipus de lesió és pràcticament idèntic en homes i en dones, encara que les jugadores pateixen més lesions de cap i de lligament de genoll, particularment el lligament creuat anterior.
4. L'esquinç de turmell és la lesió d'articulació més comuna en el futbol femení.
5. Es produeixen moltes més lesions en partits que en entrenaments.

NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

Font: FIFA