



Les lesions més habituals del futbol platja

F. PLATJA | 17/07/2018

La Mutualitat Catalana de Futbolistes explica quines són les lesions més comuns a l'hora de practicar aquesta disciplina esportiva i com es poden evitar.



Durant l'estiu, són molts els futbolistes que practiquen futbol a la platja, a banda dels nombrosos equips d'aquesta disciplina que disputen tornejos. Per aquest motiu, la **Mutualitat Catalana de Futbolistes** explica quines són les lesions més freqüents que poden tenir lloc jugant a futbol platja i quines mesures cal seguir per intentar evitar-les en la mesura del possible.

Els contratemps més habituals en aquest tipus de futbol són els relacionats amb la pell, l'òrgan més extens del cos humà. En el futbol platja els jugadors han de posar-se crema d'un alt nivell de protecció solar (si és possible de factor 50 o més). Aquest protector solar ha d'aplicar-se sobre la pell com a mínim mitja hora abans d'exposar-se als



potents raigs ultraviolats del sol. És recomanable repetir l'operació cada dues o tres hores.

També cal tenir molta cura amb els peus. Els futbolistes juguen descalços sobre la sorra, que sol estar a una temperatura molt elevada. Per aquesta raó, s'ha d'utilitzar crema hidratant, ja que aquesta intensa escalfor pot provocar sequera a la pell dels peus. A més, es recomana, com a mínim, entrenar amb mitjons per evitar aquesta sequedat i les cremades per la temperatura de la sorra, i en la mesura del possible, regar-la quan s'aturi el joc.



Un altre gran problema de la pràctica del futbol platja són les contusions i els traumatismes que es produeixen en colpejar la pilota i en el contacte amb altres jugadors. Gràcies a l'avenç tècnic en l'elaboració de noves pilotes, aquests cops han començat a ser menys traumàtics pels peus, malgrat que continuen sent habituals casos d'equimosi (hiperèmies locals), hematomes i, fins i tot, butllofes.

El contacte amb altres jugadors és un dels principals inconvenients del futbol platja. Els



jugadors no porten proteccions (mitjons, canyelleres o botes) i, de tant en tant, les contusions solen produir hematomes, ferides i talls sagnants.

Pel que fa als esquinços, el més habitual a l'hora de practicar futbol platja és el de turmell. La irregularitat del terreny pot produir molts desequilibris que portin els lligaments a cedir. L'esquinç de turmell és el més comú dels lligaments laterals externs. L'esquinç de genoll es produeix habitualment quan un jugador, amb el peu a la sorra, l'enfonsa massa i, al fer un canvi de direcció com un contacte amb altre jugador, pot portar al fet que el genoll produeixi un mecanisme de forces que derivi a una lesió de lligaments.



A nivell muscular i dels tendons, jugar a la sorra suposa pels futbolistes un gran esforç. El treball propioceptiu que pateixen els músculs i els tendons en un terra tan tou i irregular provoca un estrès enorme en els músculs, que a l'inici responen amb contractures i rigidesa, que poden desencadenar en rampes i trencaments. El treball propioceptiu d'adaptació s'ha de fer tant en els membres inferiors com en els membres



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

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

www.fcf.cat

superiors perquè l'esportista no perdi l'equilibri. Per això, els jugadors que s'iniciïn en aquest esport han de fer-ho a poc a poc i treballant la propiocepció, per evitar problemes musculars.

Les lesions del cartílag articular i dels meniscos no són habituals. De la mateixa manera que les luxacions i fractures tampoc són tan freqüents com en altres superfícies, ja que normalment tan sols es produeixen a les diferents acrobàcies que es fan a la sorra, com per exemple xilenes, molt típiques en aquesta disciplina esportiva. En futbol platja, la predisposició a les luxacions se centra en l'espatlla, en la luxació o subluxació de la ròtula.

En aquesta modalitat futbolística també són freqüents els cops estranys en oïdes, boca i ulls. Les sorres poden ser agents traumàtics, sobretot, en el globus ocular.