

RUGBY, CONSEJOS PARA EVITAR LESIONES Y CÓMO RECUPERARSE TRAS SUFRIR UNA

El rugby es un deporte de contacto, por lo tanto, son muy comunes las lesiones. Para evitarlas, es necesario desarrollar los músculos que se utilizan en el juego, como abdominales, lumbares, pecho, deltoides, dorsales, bíceps, tríceps, trapecios, gemelos, cuádriceps e isquiotibiales, entre otros. También es recomendable usar protección como hombreras, cascos, protectores bucales, etc.

A pesar de las lesiones y los riesgos que éstas pueden provocar, el rugby tiene muchas ventajas. Es un deporte donde se fomenta mucho el respeto por los compañeros, los rivales y el árbitro. También es positivo en el aspecto social, ya que en este deporte se hacen muchas amistades.



CÓMO SE PUEDEN EVITAR LAS LESIONES

Las lesiones se pueden clasificar en:

Agudas: Ocurren de manera muy repentina, generalmente debido a un inesperado placaje brusco, una torcedura que desgarrar un ligamento, tendón o fracture la estructura ósea.

Crónicas: Lesiones por sobrecarga, el dolor va aumentando gradualmente con el tiempo.

Prevención Primaria: Previene que las lesiones ocurran.

Prevención Secundaria: Previene que las lesiones vuelvan a ocurrir.

Los principios básicos de la prevención de las lesiones en el rugby son:

Calentamiento adecuado.

Realizar actividad física intensa antes de participar en una actividad más extenuante. El calentamiento puede mejorar el desempeño en el rugby, ya que esta actividad juega un importante papel a la hora de reducir el riesgo de lesionarse durante una sesión de entrenamiento o durante un partido.

El propósito del calentamiento es el de aumentar la temperatura corporal y muscular. El más usado es el calentamiento general. Esta es una rutina de calentamiento muy común y no es específica del rugby. Se recomienda trotar, correr o hacer cualquier otra actividad que aumente la temperatura muscular, el ritmo cardiaco, el flujo sanguíneo, la temperatura muscular profunda, el ritmo respiratorio, la viscosidad del líquido de las articulaciones y la transpiración.

Un calentamiento específico involucra actividades que son relevantes para un evento. Es decir, la actividad real se lleva a cabo con menor intensidad. Esta actividad se puede intercalar con sesiones de estiramiento.

Los calentamientos específicos son efectivos debido a que:

1. Aumentan la temperatura de los músculos que se utilizan durante la actividad
 2. Actúan como preparación en actividades que requieren coordinación neuromuscular
 3. Forman un ensayo para la actividad real y permiten una preparación psicológica
- La intensidad precisa y la duración del calentamiento variarán según el estado físico que presente el jugador de rugby, las condiciones ambientales y el juego.

Elongación adecuada.

El propósito de la rutina de elongación es mejorar el rango de movimiento de una articulación o de un grupo de éstas y mejorar la flexibilidad, lo que reduce las lesiones. Existen tres métodos de elongación que se pueden utilizar:

1. **Elongación estática:** Elongación lenta, llega a causar incomodidad. El ejercicio se mantiene durante periodos prolongados de tiempo. Entre 30-40 segundos, con 3-4 repeticiones.
2. **Elongación balística:** Movimientos repetitivos de saltos, son efectivas, pero conllevan un mayor riesgo de provocar lesiones.
3. **Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP):** Comprende una combinación de contracción y relajación de músculos antagonistas, generalmente con una fase de contracción de 10 segundos, seguida por una fase de relajación de 10 segundos. Las técnicas de elongación FNP son más efectivas que la balística o la estática, pero la desventaja es que se necesita un compañero para llevar a cabo esta técnica.

Entrenamiento adecuado.

Comprende entrenamiento de resistencia, intervalos de alta intensidad, reforzamiento de los músculos, flexibilidad, agilidad, entrenamiento de habilidad visual y entrenamiento en campo.

Recuperación adecuada.

La recuperación adecuada después del entrenamiento duro y de la competencia es esencial si se quieren prevenir lesiones. Esto se logra con un periodo de relajación posterior al ejercicio, masajes, suficiente descanso y sueño, relajación psicológica y nutrición óptima durante el periodo posterior al ejercicio.

Preparación psicológica adecuada.

La prevención de las lesiones causadas por deportes se puede alcanzar haciendo que el jugador no esté ni sobrepregado ni falto de preparación.

La preparación excesiva puede llevar a una pérdida de concentración, lo que puede predisponer al jugador de rugby a lesiones. La falta de preparación podría llevar a un descenso en la concentración durante el.

Nutrición adecuada.

La nutrición óptima anterior y posterior a un evento atlético no sólo aseguran un desempeño y una recuperación óptima, sino que además ayuda a prevenir lesiones. La mala nutrición puede llevar indirectamente a una lesión, debido al hecho de que los jugadores de rugby no pueden recuperarse del juego.

Es necesaria la ingesta adecuada de proteínas, carbohidratos, lípidos, agua, calcio, vitaminas, antioxidantes y otros micronutrientes. Es muy importante encontrarse totalmente preparado para todas las presiones físicas y mentales a las que se someten todos los jugadores de rugby. Cualquier debilidad deja al jugador con riesgo de lesionarse. La preparación es la clave para una sesión libre de lesiones.

CÓMO RECUPERARSE TRAS SUFRIR UNA LESIÓN

Definición de **lesión** según la IRB (International Rugby Board): "Cualquier dolencia física que sea causada por una transferencia de energía que exceda la capacidad del cuerpo de mantener su integridad estructural y/o funcional, sufrida por un jugador durante un partido de Rugby o un entrenamiento de Rugby, independientemente de la necesidad de atención médica o exclusión de las actividades en el Rugby. Una lesión que provoque que el jugador reciba atención médica se denomina *lesión con atención médica* y una lesión que provoque que un jugador no pueda participar plenamente en futuros partidos o entrenamientos de Rugby se denomina *lesión con interrupción de actividad*".

Proteger.

- Los cortes y heridas deben ser limpiados asépticamente.
- Proteger el área lesionada de lesiones adicionales, aplicando las inmovilizaciones adecuadas, férulas, vendajes.
- Usar muletas si es necesario y no cargarse en el área lesionada.

Descanso.

- El descanso implica que descanse la parte lesionada y no todo el cuerpo
- Reducir el estrés que ha caído sobre el área lesionada

Hielo.

- El hielo actúa como analgésico
- Reduce la hemorragia y la inflamación.
- Se usa durante al menos 72 horas después de producirse una lesión aguda y durante cualquier periodo de tiempo, mientras la inflamación sea visible.
- Aplicar durante aproximadamente 15 minutos. Si se deja durante demasiado tiempo se puede quemar la piel.
- El hielo se debe aplicar varias veces al día.
- El hielo no se debe aplicar directamente sobre la piel.
- El hielo debe comprimirse contra el área lesionada.

Compresión.

- Controla la inflamación inicial.
- Reduce mecánicamente la cantidad de espacio intracelular en el que puede ocurrir la inflamación.
- Una venda elástica o ajustable puede servir como compresor para el área lesionada
- Se puede dejar puesta durante 72 horas continuas, siempre que no esté demasiado apretada.
- Si se produce dolor debido a la inflamación, la venda debe mantenerse suelta (asegurándose de que la circulación adecuada continúe llegando a las otras áreas del cuerpo).

Elevación.

- El área lesionada debe elevarse, esto ayuda a drenar el exceso de inflamación de la zona lesionada.
- Mientras más se eleve el área, más efectivamente se reducirá la inflamación.
- Durante las primeras 72 horas, la elevación debe ser lo mayor posible.
- La elevación también se puede efectuar mientras la persona duerme, sobre una almohada o elevando un poco la cama.

Diagnóstico.

El diagnóstico precoz y el correcto manejo constituyen la ruta más rápida para la recuperación.

Ante cualquier lesión que persista por más de 24 horas se debe consultar a un facultativo. Antes de que un jugador vuelva a practicar rugby, debe recuperarse totalmente y rehabilitarse de cualquier lesión.



Las prevenciones explicadas anteriormente reducen el riesgo de tener una lesión, pero sigue habiendo posibilidades de sufrir una. No hay que olvidar que el rugby es un deporte de contacto. Entrena y mantén en forma tu cuerpo y mente. Asegúrate de haberte recuperado bien de una lesión antes de volver a jugar o entrenar.

Rubén del Hierro Casas
Técnico en Emergencias Sanitarias