

EI ENTRENADORS!!! UN XIC D'ATENCIÓ: LESIONS I PREVENCIÓ

2014-04-17

En el nostre esport, com en molts altres, la llista de lesions possibles és molt llarga però és evident que hi ha certes articulacions i grups musculars més soferts que altres. En el top de la llista tenim: *avantbraç i canell* dolor lumbar *adductors *genolls * turmells. Totes les lesions i problemes ens els estalviaríem amb una mica de prevenció. Per sort, cada vegada més, els entrenadors estan més formats en prevenció i preparació física. El rei de la prevenció: ELS ESTIRAMENTS. Els estiraments prevenen de lesions i recuperen el teixit. En l'hoquei sobre patins pren importància l'estirament de la musculatura lumbar, així com de tot el bloc inferior (musculatura relacionada amb la pelvis i les cames). Una pauta interessant d'estiraments a seguir seria la de realitzar estiraments actius, just abans de l'activitat física, ja que contribueixen a posar en funcionament la musculatura i la unió entre tendó i múscul, i a augmentar la temperatura i elasticitat del mateix, afavorint unes condicions òptimes per a la realització de l'exercici i, estiraments passius al final de l'activitat física, aquests realitzats durant uns 30 segons amb cada grup muscular, ens ajudaran a relaxar la musculatura i recuperar les capacitats i les qualitats del múscul estirat en un temps breu. Els grups musculars que hem d'estirar en profunditat en la pràctica de l'hoquei són: *Quàdriceps *Isquiotibials *Adductors *Psoes ilíac *Bessons *Gluti / piramidal *Musculatura de la columna lumbar / Esquena Tan important és per als adults fer estiraments com educar als joves per a que s'acostumin a fer-ho. El passat 30 de març podien llegir un article molt interessant a La Vanguardia que feia referència al tema. S'està observant un augment de diferents tipus de lesions esportives que abans eren excepcionals i ara es veuen amb més freqüència en nens i sobretot en adolescents ". No hi ha cap estudi que ofereixi una visió de conjunt de la situació . Però la percepció que les lesions derivades de la pràctica de l'esport estan en augment és compartida per els pediatres i els

traumatòlegs. L'article deia que són diversos els factors que semblen contribuir a aquest augment de lesions a edats precoces. D'una banda, hi ha més nens i adolescents que practiquen esport, sobretot com a activitat extraescolar. Cada vegada hi ha més que el practiquen de manera competitiva amb una dedicació i un nivell d'exigència no sempre d'acord amb la seva edat. No sempre realitzen els exercicis d'escalfament i d'estirament adequats per reduir el risc de lesions. I, quan es lesionen, és freqüent que tornin a competir abans d'estar totalment recuperats.

Així i tot, " cal recordar que els beneficis de practicar activitat física són molt superiors als riscos".

