

LESIÓN DE MENISCO

Los **meniscos** son dos estructuras fibrocartilaginosas situadas en la articulación de la rodilla entre el fémur y la tibia, uno interno o medial y otro externo o lateral. Presentan una forma de semiluna.

Su función es la de amortiguar y estabilizar la articulación de la rodilla permitiendo una mejor distribución de la carga. Por ello, son importantes para la estabilidad y la funcionalidad de la articulación, y también absorben golpes y disminuyen el desgaste del cartílago.

Cuando se rompen producen dolor en mayor o menor medida en la parte lateral y posterior. Se puede bloquear total o parcialmente la rodilla, con limitación en gestos de torsión, flexión forzada, entre otros.

DATO: Ansu Fati es un jugador de fútbol que sufrió una rotura de menisco. No se perdió las Olimpiadas de 2020 debido a su aplazamiento.



LUXACIÓN

Es una separación de dos extremos de los huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación. Una articulación es el lugar en donde dos huesos se conectan, lo que permite el movimiento. Una articulación luxada es una articulación donde los huesos ya no están en su posición normal.

Las luxaciones generalmente son causadas por un impacto súbito a la articulación. Esto por lo general se presenta después de un golpe, una caída u otro traumatismo.

En cualquier caso, lo cierto es que según el tipo de actividad deportiva que se practique existe un riesgo específico de determinado tipo de luxaciones. Por ejemplo, en balonmano y baloncesto son habituales las luxaciones de las articulaciones entre las falanges de los dedos. En otros casos, un movimiento forzado con apertura del brazo o abducción suele ser el mecanismo más frecuente en luxaciones anteriores del hombro, que suelen verse de forma habitual en deportes de contacto.

Entre las señales de alarma que pueden hacer sospechar de su aparición se encuentra el antecedente traumático; un dolor importante; la imposibilidad de movilizar la articulación afectada y, en muchos casos, la inflamación y deformidad evidente.



TENDINITIS

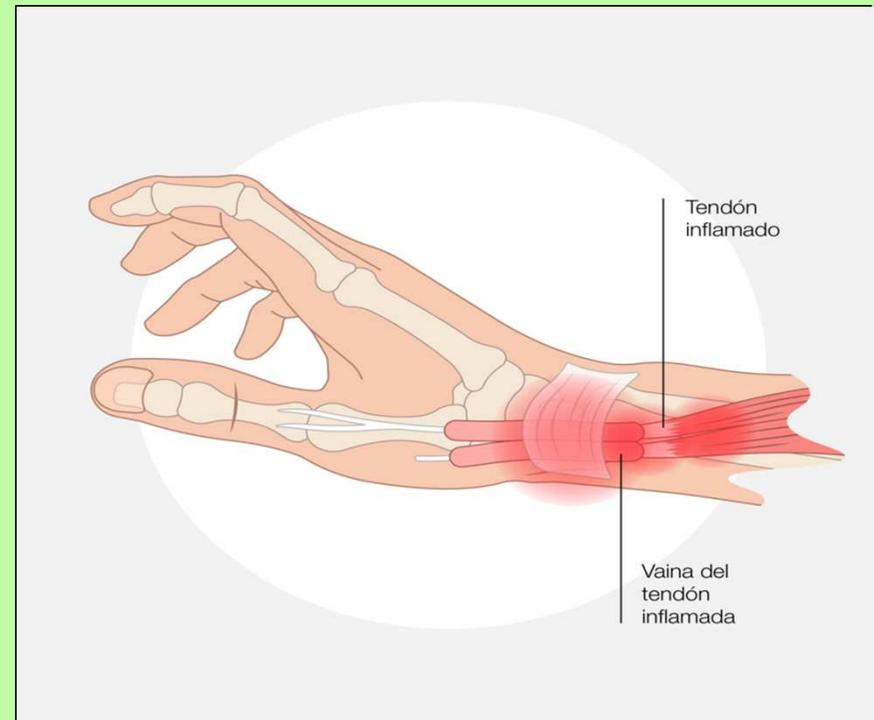
¿QUÉ ES?

Es la inflamación severa de un tendón

Ocurre de forma usual tras la lesión recurrente de articulaciones como las muñecas o tobillos

Mireia Belmonte, nadadora olímpica, sufrió de tendinitis justo antes de empezar su preparación para los juegos olímpicos de Tokio.

Esta lesión se trata con reposo, fisioterapia y medicamentos para aliviar el dolor. En caso de inflamación extrema de los tendones puede causar un desgarro lo que se trataría con cirugía.



TRAUMATISMO

DESCRIPCIÓN DE LA LESIÓN

Un traumatismo es una lesión o herida causada por una fuerza o un acto de violencia externa. Este traumatismo puede ser debido a múltiples causas, entre las que encontramos caídas o accidentes deportivos.

El tratamiento básico de un traumatismo se basa en reposo, hielo, compresión y elevación.

El caso de Greg Louganis

En los Juegos Olímpicos de Seúl 1988 el clavadista Greg Louganis estampó su cabeza contra el trampolín en la prueba de los 3 metros. El estadounidense sufrió una hemorragia en la cabeza.



<https://olympics.com/es/video/louganis-conquista-el-oro-pese-a-sufrir-una-conmocion-cerebral>

Artritis

DESCRIPCIÓN

DEFINICIÓN⇒

Es una inflamación de las articulaciones

¿CÓMO EVITARLO?⇒

- Vigile su peso
- Haga ejercicio
- Coma una dieta saludable
- No fume
- Evite las lesiones
- Proteja sus articulaciones
- Hable con su médico

TRATAMIENTO⇒

Los medicamentos más frecuentes para tratar la artritis son los antiinflamatorios no esteroides, que pueden aliviar el dolor y reducir la inflamación

EJEMPLO



“Todo empezó con un dolor en el pie que no me permitía seguir adelante. Logré terminar la temporada, pero el problema en el pie no remitió y en diciembre empecé a estar muy torpe. Me dolían las rodillas y lo achacaron a la inactividad, como si se hubiera atrofiado”

CALAMBRES

¿QUÉ ES?

Un calambre muscular es una tensión repentina e inesperada de uno o más músculos. Los calambres musculares pueden ser muy dolorosos. Hacer ejercicio o esforzarse mucho, sobre todo cuando hace calor, puede derivar en calambres musculares.

TRATAMIENTO

Para tratar un calambre debemos usar una toalla tibia o una almohadilla térmica sobre los músculos tensos. Darte un baño tibio o dirigir el chorro de una ducha caliente hacia el músculo acalambrado también puede ayudar. Frotar el músculo afectado con hielo también puede aliviar el dolor.

CÓMO PREVENIRLO

Un leve calentamiento antes de hacer cualquier actividad intensa ayudará a preparar los músculos para el esfuerzo al que serán sometidos.



CONTRACTURA

Descripción de la lesión:

Es la tensión permanente de los músculos, los tendones, la piel y los tejidos cercanos que hacen que las articulaciones se acorten y se vuelvan rígidas. Esto impide el movimiento normal de una articulación o cualquier otra parte del cuerpo.

Las causas de las contracturas incluyen lesiones, sobrecarga muscular, estrés, mala postura, falta de actividad física y deficiencias nutricionales.

Para tratarlas, se recomienda la aplicación de calor o frío en la zona afectada, estiramientos suaves, masajes y, en algunos casos, la toma de medicamentos antiinflamatorios o relajantes musculares.

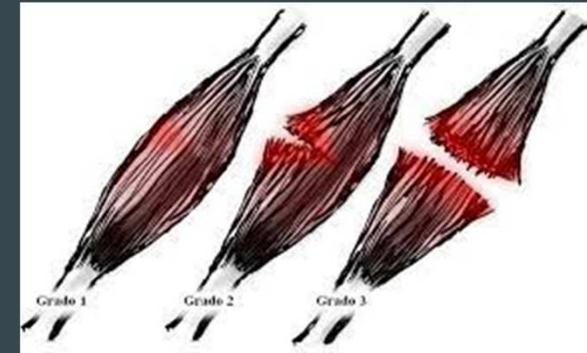


Es una lesión común en las olimpiadas debido al esfuerzo que se ejerce sobre los músculos en los distintos deportes.

Rotura y desgarro muscular

1.Descripción:

El desgarro muscular es la distensión o rotura de un músculo o un tendón por estirar o contraer demasiado el tejido muscular. Los músculos que suelen verse más afectados son los de las piernas y los de la parte baja de la espalda.



2.Cómo se pueden prevenir:

Es recomendable seguir una alimentación equilibrada, que ayudará a mantener un peso corporal correcto, lo que evitará lesiones. Además, es importante realizar deporte de forma constante y evitar los excesos, para evitar una fatiga excesiva del músculo.



DISTENSIÓN

Es una lesión de las fibras musculares y del tejido conectivo que las envuelve.

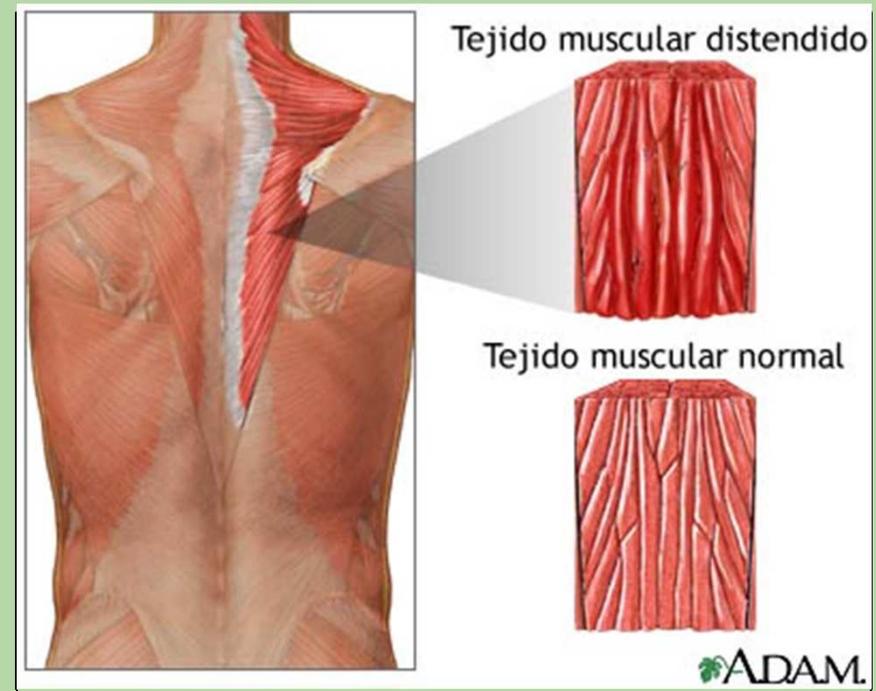
La distensión muscular puede ser causada por la actividad física, un esfuerzo excesivo o también por hacer un calentamiento inadecuado antes de realizar una actividad física.

Los **síntomas** de una distensión muscular pueden incluir:

- Dolor y dificultad de movimiento
- Hematomas y cambio de color de la piel
- Hinchazón

¿Qué hacer si tienes una distensión?

Tienes que descansar el músculo y aplicar hielo durante los primeros días posteriores a la lesión. Los medicamentos antiinflamatorios como ibuprofeno, naproxeno, o paracetamol también ayudan a reducir el dolor y la hinchazón.



ESGUINCE

DESCRIPCIÓN

Definición: estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones. El sitio más común donde se produce es en el tobillo.

Tratamiento: reposo, hielo, compresión y elevación.

¿Cómo evitarlo?: usar zapatos que den estabilidad al pie y realizar ejercicios de calentamiento antes de realizar algún ejercicio.

EJEMPLO

El futbolista Dani Ceballos sufrió un esguince de tobillo de grado dos durante un partido en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020



Codo De Tenista

El codo de tenista o epicondilitis lateral es una afección dolorosa del codo provocada por un uso excesivo de la articulación. Por ello, no es de sorprender que jugar al tenis u otro deporte con raqueta pueda causar esta afección.

El paciente presenta dolor en la cara lateral del codo, en situaciones de agarre con palanca larga, como por ejemplo, al coger una botella. Debido a la práctica deportiva y laboral, destacan las molestias al forzar la musculatura en gestos de pronosupinación, como al usar herramientas manuales como destornilladores

