

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Agradecimientos | 9 |
| Prefacio | 11 |
| <hr/> | |
| PARTE I: ESCUCHA A TU CUERPO | 15 |
| ¿POR QUÉ ESCUCHAR A TU CUERPO? | 15 |
| CÓMO ESCUCHAR A TU CUERPO | 18 |
| ¿A QUIÉN ESCUCHAR? | 20 |
| <hr/> | |
| PARTE II: CÓMO TRATAR UNA LESIÓN | 25 |
| ¿QUÉ CAUSAN LAS LESIONES? | 26 |
| TIPOS DE LESIONES | 27 |
| STOP, CEDA EL PASO Y ADELANTE: APRENDIENDO A ESCUCHAR A TU CUERPO | 29 |
| EL RESUMEN DE LA LESIÓN EN SEIS PUNTOS | 29 |
| EL PLAN DE TRATAMIENTO EN DIEZ PUNTOS | 33 |
| RESUMEN | 53 |
| <hr/> | |
| PARTE III: CUARENTA LESIONES EN LOS DEPORTES DE AIRE LIBRE Y SU TRATAMIENTO | 57 |
| 1. CUELLO – HERNIA DISCAL | 61 |
| 2. TÓRAX – FRACTURA VERTEBRAL O COSTAL | 65 |
| 3. ESPALDA – HERNIA O PROTUSIÓN DISCAL | 69 |
| 4. ESPALDA – DESGARRO MUSCULAR | 73 |
| 5. HOMBRO – LUXACIÓN DE LA ARTICULACIÓN ACROMIOCLAVICULAR | 77 |
| 6. HOMBRO – DISLOCACIÓN ANTERIOR | 81 |

| | |
|--|-----|
| 7. HOMBRO – TENDINITIS Y ROTURA DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES | 85 |
| 8. HOMBRO – ROTURA DEL TENDÓN PROXIMAL DEL BÍCEPS | 89 |
| 9. HOMBRO – BURSTITIS SUBACROMIAL | 93 |
| 10. CODO – EPICONDILITIS LATERAL (CODO DE TENISTA) | 97 |
| 11. CODO – EPICONDILITIS MEDIAL (CODO DE BÉISBOL) | 101 |
| 12. CODO – ATRAPAMIENTO DEL NERVIJO CUBITAL (SÍNDROME DEL TÚNEL CUBITAL) | 105 |
| 13. MUÑECA – SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO | 109 |
| 14. MUÑECA – FRACTURA DE ESCAFOIDES | 113 |
| 15. MUÑECA – NEURITIS CUBITAL (MUÑECA DE CICLISTA) | 117 |
| 16. DEDO – DESGARRO DEL TENDÓN EXTENSOR (DEDO DE BÉISBOL) | 121 |
| 17. DEDO – DESGARRO DEL LIGAMENTO COLATERAL CUBITAL (PULGAR DEL ESQUIADOR) | 125 |
| 18. CADERA – DESGARRO DE ADUCTORES | 129 |
| 19. CADERA – FRACTURA DE ESTRÉS DEL CUJELLO DEL FÉMUR | 133 |
| 20. CADERA – BURSTITIS TROCANTÉREA | 137 |
| 21. MUSLO – MIOSITIS OSÍFICANTE, OSCILACIÓN HETEROTÓPICA | 141 |
| 22. MUSLO – ROTURA MUSCULAR DEL CUÁDRICEPS | 145 |
| 23. MUSLO – ROTURA DE ISQUIOTIBIALES | 149 |
| 24. RODILLA – ROTURA DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (LCA) | 153 |
| 25. RODILLA – CONDROMALACIA ROTULIANA | 157 |
| 26. RODILLA – SÍNDROME DE LA BANDA ILIOTIBIAL | 161 |
| 27. RODILLA – ENFERMEDAD DE OSGOOD SCHLATTER | 165 |
| 28. RODILLA – OSTEOARTRITIS | 169 |
| 29. RODILLA – LUXACIÓN DE RÓTULA | 173 |
| 30. RODILLA – TENDINITIS ROTULIANA (RODILLA DEL SALTADOR) | 177 |
| 31. RODILLA – ROTURA DE MENISCO | 181 |
| 32. ESPINILLA – PERIOSTITIS | 185 |
| 33. ESPINILLA – FRACTURA DE ESTRÉS DE TIBIA O PERONÉ | 189 |
| 34. PIERNA – ROTURA DEL MÚSCULO GASTROCNEMIO (GEMELOS) | 193 |
| 35. TOBILLO – TENDINITIS AQUÍLEA O DEL TENDÓN DE AQUILES | 197 |
| 36. TOBILLO – ROTURA DEL TENDÓN DE AQUILES | 201 |
| 37. TOBILLO – ESGUINCE DEL LIGAMENTO LATERAL | 205 |
| 38. PIE – FRACTURA DE ESTRÉS DEL METATARSIANO | 209 |
| 39. PIE – NEUROMA DE MORTON | 213 |
| 40. PIE – FASCITIS PLANTAR (DOLOR DE TALÓN) | 217 |

PARTE IV: PROGRAMAS DE EJERCICIO PARA REHABILITACIÓN

| | |
|---|------------|
| POR ERIN DOXTATOR, FISIOTERAPEUTA | 221 |
| PROGRAMA DE ESTIRAMIENTOS PARA LA EXTREMIDAD SUPERIOR | 223 |
| PROGRAMA DE ESTIRAMIENTOS PARA LA EXTREMIDAD INFERIOR | 225 |
| PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO PARA LA ESPALDA | 227 |

| | |
|--|-----|
| PROGRAMA DE INICIACIÓN PARA FORTALECER EL HOMBRO | 230 |
| PROGRAMA PARA EL MANGUITO DE LOS ROTADORES | 233 |
| PROGRAMA PARA LA ARTICULACIÓN ACROMIOCLAVICULAR DEL HOMBRO | 237 |
| PROGRAMA PARA DISLOCACIÓN DE HOMBRO | 240 |
| PROGRAMA PARA LA EPICONDILITIS LATERAL – NIVEL INICIACIÓN | 243 |
| PROGRAMA PARA LA EPICONDILITIS LATERAL – NIVEL AVANZADO | 246 |
| PROGRAMA PARA FORTALECIMIENTO DE LA RODILLA | 249 |
| PROGRAMA PARA EL MENISCO | 251 |
| PROGRAMA PARA EL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (LCA) | 253 |
| PROGRAMA PARA EL TOBILLO | 255 |

PARTE V: PREVENCIÓN DE LESIONES EN DEPORTES DE AIRE LIBRE

| | |
|---|------------|
| DIETA SALUDABLE PARA LOS DEPORTES DE AIRE LIBRE, POR LAURIE MEYER, DIETISTA | 260 |
| USO DE BASTONES PARA MARCHA, SENDERISMO/TREKKING, ENTRENAMIENTO Y REHABILITACIÓN, POR TOM RUTLIN | 284 |
| PREVENCIÓN DE LESIONES EN SENDERISMO, ESCALADA EN ROCA Y ALPINISMO, POR JOHN LOLEIT | 299 |

PARTE VI: CIRUGÍA, TRAUMATOLOGÍA Y PODOLOGÍA EN DEPORTES DE AIRE LIBRE

| | |
|---|------------|
| CIRUGÍA DEL CUJELLO Y LA ESPALDA EN LESIONES DE DEPORTES DE AIRE LIBRE, POR DAVID L. CORAN, DOCTOR EN MEDICINA | 308 |
| TRATAMIENTO DE LESIONES DE LA MANO Y EL BRAZO, POR JOHN A. SCHNEIDER, DOCTOR EN MEDICINA | 312 |
| DOLOR DE RODILLA EN CARRERA Y CICLISMO RECREATIVOS, POR HARVEY S. KOHN, DOCTOR EN MEDICINA | 319 |
| LESIONES POR TORSIÓN DE LA RODILLA EN ACTIVIDADES DE AIRE LIBRE, POR DONALD J. ZOLTAN, DOCTOR EN MEDICINA | 324 |
| LESIONES PEDIÁTRICAS EN LAS ACTIVIDADES DE AIRE LIBRE, POR BRIAN E. BLACK, DOCTOR EN MEDICINA | 328 |
| LESIONES DEL PIE EN ACTIVIDADES DE AIRE LIBRE, POR THOMAS A. PIETROCARLO, DOCTOR EN MEDICINA Y PODOLOGÍA | 332 |

Índice

Acerca del autor

343

353

PREFACIO

Este libro trata de la descripción, prevención y tratamiento de las lesiones propias de las actividades recreativas al aire libre, también conocidas como deportes de aire libre. Nos centraremos en las siguientes actividades:

- Senderismo
- Excursionismo
- Ciclismo en carretera (ciclismo en pistas pavimentadas)
- Bicicleta de montaña (la que se practica en pistas y senderos)
- Carrera pedestre
- Escalada en roca
- Alpinismo
- Deportes de remo (canoa, kayak, kayak de mar, etc...)
- Surf
- Esquí y snowboard (esquí de fondo, travesía, telemark y alpino)

Estas actividades al aire libre pueden causar lesiones por sobrecarga, lo cual contrasta con los deportes de pelota (fútbol, baloncesto, tenis, fútbol americano, etc.), que suelen provocar lesiones por impactos o torceduras. Este manual se centrará en las lesiones de sobrecarga. Sin embargo, también se tratarán las lesiones por torsión, ya que también pueden ocurrir por resbalones y caídas mientras se corre, monta en bicicleta, esquía o escala.

En 1991 publiqué un libro de medicina deportiva que se titulaba *Play Healthy, Stay Healthy* (Actúa con salud, permanece sano). Muchas de las ideas y gráficos de ese libro se usarán en éste, junto

con información médica puesta al día para los entusiastas del fitness. Además, hay una serie de capítulos adicionales firmados por profesionales de la medicina y el fitness.

EL PLAN DE TRATAMIENTO EN DIEZ PUNTOS

El plan de tratamiento en diez puntos desarrollado en este libro surge como respuesta a estas cuestiones:

- ¿Cuánta actividad física puedo hacer?
- ¿Qué otras actividades puedo hacer?
- ¿Debería aplicar frío o calor?
- ¿Cuáles son los ejercicios adecuados para la rehabilitación de una lesión?
- ¿Qué medicación tomo?
- ¿Qué tipo de dieta debería seguir y qué debería beber?
- ¿Cuál es el mejor calzado para el aire libre? ¿Y el resto del equipo?
- ¿Debería usar alguna protección?
- ¿Debería usar bastones?

Se utilizan tres iconos para ilustrar los niveles de actividad que pueden aplicarse a las lesiones recreativas.



ADELANTE significa que puedes practicar deporte con libertad. Escucha a tu cuerpo.



STOP significa evitar los ejercicios intensos. Reduce la actividad.



CEDA EL PASO implica tener cuidado. Déjate guiar por el dolor.

Esta clave de iconos se aplica a cada lesión deportiva. El plan de tratamiento en diez puntos, basado en prácticas comúnmente aceptadas de la medicina deportiva, se presenta en un formato único, fácil de seguir y recordar. El plan explica una teoría del comportamiento ante las lesiones que incluye el nivel apropiado de actividad para diferentes tipos de lesiones en deportes al aire libre.

Con este plan, puedes aprender a escuchar a tu cuerpo y establecer cuál es el mejor nivel de actividad para tu lesión. Las pautas asumen que al principio lo más importante en una lesión es un correcto diagnóstico por un profesional de la salud. Una vez que tu problema está correctamente diagnosticado y tienes un plan de tratamiento, el plan de tratamiento en diez puntos que aquí presentamos te mandará de vuelta a tu deporte.

HISTORIA

En los años cincuenta y sesenta, con el aumento de la cobertura televisiva, se hicieron muy populares los deportes de competición y las actividades recreativas. Los deportes aeróbicos –senderismo, carrera, natación y ciclismo–, impulsados por el libro del doctor Ken Cooper *Aerobics* (1968), llegaron a ser actividades practicadas en todo el mundo, y no sólo por atletas experimentados.

En 1972 los estadounidenses se motivaron con la victoria del maratoniano Frank Shorter en las olimpiadas de Múnich, y estalló el interés por la buena forma física. A finales de los años setenta, el número de corredores en Estados Unidos llegaba a los veinte millones, con muchos miles de maratonianos entre ellos. Junto con esta actividad, sin embargo, también llegó un inevitable incremento de lesiones y el subsiguiente desarrollo de la especialidad de medicina del deporte.

A comienzos de los ochenta, los atletas abrazaban la doctrina del *sin dolor no hay mejora* y de *ganar lo es todo*. Como se incrementó la intensidad de los entrenamientos y de la competición, pronto emergieron patrones de lesiones importantes en casi todos los entusiastas del fitness. En las conversaciones cotidianas y en los medios empezábamos a oír hablar del *codito de tenista* y la *rodilla del corredor*. El *subidón del atleta* fue reemplazado en ocasiones por la *depresión del corredor*.

Hoy día los atletas, los entusiastas del fitness y los entrenadores abrazan la doctrina de *escucha a tu cuerpo y déjate guiar por el dolor*. En este libro, tomamos como aspecto clave del entrenamiento y la rehabilitación moderna la moderación. Derivada de la palabra latina *moderatus*, *moderación* significa limitar los extremos; piensa en el moderador de un coloquio, que hace posible una comunicación entre posiciones divergentes. El exceso de cualquier cosa no es bueno: demasiada actividad es igual de mala que demasiado descanso.

ESTRUCTURA

Este libro está estructurado de un modo sencillo, fácil de usar. Contiene un índice estándar que resume los diferentes temas así como las dolencias que pueden afectar a las diversas partes del cuerpo, y en qué parte del libro se encuentran.

La parte I habla de cómo responder a las señales que te envía tu cuerpo y de las respuestas básicas a cuestiones como: ¿por qué debería escuchar a mi cuerpo?, ¿cómo hago para escucharlo?, ¿a quién debería hacer caso?

La parte II introduce los conceptos de tratamiento. Después de explicar brevemente las causas y los tipos de lesiones en los deportes de aire libre, esta sección describe el sistema del STOP, CEDA EL PASO Y ADELANTE para los diferentes niveles de actividad dentro de las distintas lesiones. En esta parte se expone el «Resumen en seis puntos de las características de una lesión» y se describe el «Plan de tratamiento en diez puntos» que se aplica en la parte III.

La parte III presenta cuarenta tratamientos específicos para lesiones frecuentes de los deportes de aire libre. Están ordenadas según la parte del cuerpo afectada, desde la cabeza hasta el pie. Para cada dolencia se describe la parte del cuerpo dañada, el resumen en seis puntos de las

características de la lesión y su plan de tratamiento en diez puntos, y se indica el nivel de actividad recomendado.

La parte IV, escrita por Erin Doxtator, que es fisioterapeuta, presenta trece programas de rehabilitación a los que se hace referencia en la parte III.

La parte V es una sección importante, ya que cubre la prevención de lesiones. Está escrita por expertos en nutrición, en caminar con bastones y en los riesgos asociados a caminar y escalar. Estos artículos ayudarán a los lectores a salir de una lesión y recuperar en la medida de lo posible su nivel de actividad.

La parte VI incluye una serie de capítulos sobre procedimientos quirúrgicos para los pocos pacientes que no responden a un tratamiento conservador y quieren volver a andar, correr, nadar, escalar o realizar otras actividades de aire libre. Esta parte está escrita por mis colegas del Centro de Medicina Deportiva y Traumatología de Milwaukee.

Advertencia: debes entender que la información médica y los consejos que se dan en este libro son únicamente una guía, por lo que sólo deberían usarse en conjunción con las recomendaciones de un médico o profesional de la salud.