

Sumario

1. Bases anatómicas	15
1.1 Huesos, articulaciones y ligamentos de la mano y del antebrazo	16
1.2 Músculos	19
1.3 Vainas tendinosas y poleas.....	26
1.4 Músculos del brazo, hombro y tronco.....	28
1.5 Requisitos físicos.....	31
1.6 Reacciones fisiológicas del hueso y de los tejidos blandos al estrés.....	33
2. Lesiones	37
2.1 Daños en la piel	42
2.2 Fracturas	43
2.3 Lesiones del menisco de la rodilla.....	49
2.4 Lesiones del sistema de poleas	51
2.5 Lesiones capsulares y de ligamentos colaterales.....	57
2.6 Roturas musculares y desgarros de los tendones del antebrazo.....	59
3. Síndromes de sobrecarga	61
3.1 Tenosinovitis	61
3.2 <i>Dedo en gatillo</i>	65
3.3 Contractura de Dupuytren	66
3.4 Gangliones	67
3.5 Miogelosis	68
3.6 Inflamación de las articulaciones de los dedos.....	69
3.7 Artritis de las articulaciones de los dedos.....	72

3.8 Síndrome compartimental funcional de los músculos flexores del antebrazo	76
3.9 Síndromes de sobrecarga del codo	78
3.10 Síndromes de sobrecarga del hombro	83
3.11 Síndromes de compresión nerviosa	87
3.12 La columna vertebral	94
3.13 Síndromes de sobrecarga en los pies	98

4. Aspectos médicos del entrenamiento.....103

4.1 Calentamiento.....	104
4.2 Trabajo de la resistencia de base.....	105
4.3 Descanso, regeneración y sobreentrenamiento	106
4.4 Contenido de la sesión de entrenamiento	109
4.5 Tipos de agarre	117

5. Stretching y desarrollo muscular.....123

5.1 Qué es el <i>stretching</i> y cómo trabajarlo	124
5.2 Pautas generales para el <i>stretching</i>	125
5.3 Ejercicios de <i>stretching</i>	128
5.4 Fortalecimiento de grupos musculares debilitados	148

6. Rehabilitación de lesiones.....157

6.1 Consejos prácticos	162
------------------------------	-----

7. Taping.....167

7.1 <i>Taping</i> terapéutico para las poleas.....	168
7.2 <i>Taping</i> terapéutico de la articulación media del dedo.....	171
7.3 <i>Taping</i> terapéutico de la articulación distal del dedo.....	171
7.4 <i>Taping</i> para la tenosinovitis	172
7.5 <i>Taping</i> de la palma de la mano	172
7.6 <i>Taping</i> de la articulación de la muñeca.....	172
7.7 <i>Taping</i> para los codos	173

8. Apuntes sobre nutrición y escalada.....177

8.1 ¡Sin carbohidratos no hay nada que hacer!.....	177
8.2 Proteínas: ¡no tomes menos de las que quemas!.....	179
8.3 ¡Las grasas! ¿La parte mala de tu dieta?	179
8.4 Desnutrición	181
8.5 ¡Los supermodelos no pueden escalar!	183
8.6 ¿Son los suplementos dietéticos necesarios para una buena salud?.....	184

9. Las generaciones futuras...191

9.1 Características físicas de los niños y adolescentes.....192

9.2 Los efectos de la escalada en las manos y
dedos de los jóvenes193

9.3 Estudio de radiografías.....199

9.4 Lesiones de los pies201

9.5 Lesiones en los cartílagos de crecimiento de los dedos ...201

9.6 Lesiones del cartílago de crecimiento del tobillo203

9.7 Recomendaciones para ayudar a ese futuro *máquina*204

9.8 Dentro o fuera204

10. Apéndices.....207

Índice alfabético207

Bibliografía.....211

Créditos fotográficos.....223

Sobre los autores224