

¿Cómo reducir las lesiones graves de los niños deportistas?

Es clave controlar el exceso de competición, mejorar la calidad del entrenamiento y primar la fase formativa

PABLO GÓMEZ
REDACCIÓN / A CORUÑA

El duodécimo Congreso Bienal de la Sociedad Española de Traumatología del Deporte (Setrade), que se celebró hasta ayer en Pontevedra, dio la voz de alarma: ha aumentado notablemente el número de lesiones graves en los niños que practican deporte.

La mitad de las lesiones deportivas de los niños son causadas por repetir demasiadas veces el mismo gesto sin tiempo suficiente de reposo, según la Academia Americana de Pediatría. Por otra parte, el programa Xogade de la Xunta de Galicia acoge a unos 120.000 niños. Cada año se producen en este contexto más de 6.000 lesiones, la mayoría benignas, pero el 5 % obligará a períodos de baja o incluso a la necesidad de intervenciones quirúrgicas.

El encuentro científico, que reunió en Pontevedra a más de trescientos expertos en traumatología del deporte, tuvo como colofón la asamblea general de Setrade, que eligió a Rafael Arriaza como su vicepresidente nacional para los dos próximos años. Precisamente, el médico especialista en traumatología deportiva aporta las claves más importantes de este problema.

¿Existe un aumento de las lesiones graves en niños?

Sí. Dolencias que antes eran excepcionales, como las meniscales o las roturas de ligamento cruzado suceden ahora con más frecuencia. El número aumenta durante los brotes de crecimiento.

¿Qué deportes registran más incidencias?

Los de salto y pivotaje. Voleibol, balonmano, baloncesto, fútbol y fútbol sala.

¿Cuáles son las causas?

Sobre todo, según Arriaza, la insistencia en especializar al niño en un deporte concreto desde muy pronto y equiparlo de un modo equivocado. «Huno una época en la que el niño comenzaba en el colegio y con los amigos de la calle, aprendiendo acciones relacionadas con las habilidades básicas. Ahora, antes de aprender esas habilidades,

el niño ya está en un equipo con una actividad específica. Sabe golpear el balón, pero no saltar ni correr o hacer una recepción correctamente», apunta Arriaza. Las niñas sufren entre 3 y 8 veces más lesiones de ligamentos de rodilla debido a su constitución y su desarrollo puberal, que afecta a la anchura de su pelvis y el ángulo de sus rodillas.

¿Es recomendable que el niño practique un solo deporte o varios?

Demasiadas actividades pueden saturar la agenda del niño, pero Arriaza no lo duda: «Enriquecen la formación física, mientras que un solo deporte aumenta el riesgo de lesiones».

¿Es necesario que calce las botas de Messi o Cristiano?

Al contrario. Debe utilizar un calzado adaptado a su edad y necesidades. «Esas botas tienen tacos demasiado agresivos para la coordinación del niño y su capacidad para generar fuerza, lo que su cuerpo puede asumir. Y cuando frenan, su cuerpo gira en torno a su pie y la rodilla se lesiona», analiza el médico, que concluye: «Deben usar botas de niños». Hay deportes que fomentan el uso de calzado de alta adherencia en pista y campo. «A veces la lesión se evita solo adaptando el calzado para que la adherencia sea menor, aunque pierdas eficiencia. Primar el deporte por placer y no por rendimiento», analiza.

¿Cómo se corrige el problema?

Aparte de todo lo mencionado, Rafael Arriaza recomienda insistir en los niveles de entrenamiento. La mayoría de los niños acuden a entrenar con prisas y realizan incluso un calentamiento deficiente. «Es necesario generar la suficiente fuerza para los movimientos requeridos, pero también aprender la técnica. La repetición del gesto es básico para dominarlo, pero también puede producir lesiones. Hay programas específicos para reducir los índices de lesiones un 80 % solo con aprender la técnica y realizar un programa que se incorpora desde el calentamiento», explica. «El objetivo de la incorporación de los niños a las actividades deportivas debería ser desarrollar en ellos la cultura y el hábito deportivo que les permita mantenerse practicando deporte o actividades físicas saludables y gratificantes toda la vida, y no la pura competición», concluye.



El niño debe aprender habilidades básicas antes de especializarse en un deporte concreto. ÁNGEL MANSO

Los padres deben fomentar el hábito saludable y no ser causa de estrés

El factor educativo es fundamental en la prevención de disfunciones en el deporte. Pero cuando se menciona este término, la mayoría de los especialistas apuntan a la educación no de los niños, sino de los padres.

¿Qué responsabilidad tienen los padres?

Para Rafael Arriaza «lo que signifiquen para los padres el triunfo, la diversión en el juego, el respeto por las reglas y la victoria a cualquier precio son aspectos de-

cisivos que condicionan la manera de vivir el deporte en los niños». Es indudable, tal como sostienen también los psicólogos deportivos, que hay padres que generan mucha ansiedad en sus hijos, buscando resultados deportivos a corto plazo y saltándose etapas imprescindibles en el proceso de formación deportiva. «El niño, que se rebelará contra ello cuando madure. El objetivo es que los padres acepten la misión principal de los programas deportivos, y que su hijo no vaya a ser una estrella con diez años», añade.

¿Hay más posibilidades de que el niño alcance la élite si se inicia precozmente?

No. «Es un error que nuestros jóvenes se inicien en el deporte pensando que serán Indurain, Nadal, o Messi», explica Arriaza. El abandono deportivo repunta a partir de los 12 años. «No serás mejor porque hayas comenzado en un equipo con seis años. Es más, quizás después lo dejes de forma brusca», matiza. Los padres deben fomentar el hábito saludable para lograr calidad de vida y longevidad.

CONSERVATORIO PROFESIONAL DE DANZA

PROBAS DE ACCESO AO CURSO 2017/2018

XUÑO E SETEMBRO

INICIACIÓN: a partir de 7 anos
GRAO ELEMENTAL: a partir de 8 anos
GRAO PROFESIONAL

NECESARIO FACER PREINSCRIPCIÓN PARA TODOS OS NIVEIS
(máis información, en secretaría)

CONSERVATORIO PROFESIONAL DE DANZA
Casa Martelo, R/ Franxa, 14, 15001 A CORUÑA, Telf. 981 08 01 81 | Fax 981 20 53 80
Correo electrónico: conservatorio.danza@dacoruna.gal | www.dicoruna.es/conservatorio
Horario: de 16.00 a 21.00 h

