

SALUD

¿hay algo más importante?



HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

Valoraciones Médicas
PERSONALIZADAS

El Hospital Perpetuo Socorro cuenta con un prestigioso equipo multidisciplinar, dedicado exclusivamente a la realización de valoraciones médicas personalizadas, y con las herramientas de diagnóstico más avanzadas.

Cada valoración es diseñada a medida del paciente, según edad, salud, historia familiar, estilo de vida u otros parámetros.

www.hospitalperpetuosocorro.es

928 49 99 00

LA CONSULTA ➔ Dr. Carlos Thams

Especialista en
Traumatología y Cirugía
Ortopédica de Hospital
Perpetuo Socorro

HAY LESIONES DEPORTIVAS ANTIGUAS QUE PODRÍAN HABER SIDO TRATADAS DE FORMA SATISFACTORIA SI NO HUBIERAN PASADO DESAPERCIBIDAS.



Diferentes tipos de lesiones. El doctor Carlos Thams explica qué hacer ante un accidente deportivo.

«Hay que consultar con un profesional ante una lesión»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— **¿Es cierto que en esta época del año se ven más traumatismos y lesiones relacionados con el deporte?**

— Sí, porque sencillamente hay más personas en la calle practicando algún deporte. Con la llegada del buen tiempo se incrementa la práctica deportiva. No sólo por la famosa operación bikini, sino también por la afición a ciertos deportes al aire libre como la bicicleta, así como la creciente popularidad de deportes de resistencia como el *trail running*, entre otros muchos, hacen que cada vez más personas de diferentes edades sufran diferentes tipos de lesiones.

— **¿Qué otras razones existen?**

— Por ejemplo, aquellas personas sin hábito deportivo que comienzan a realizar algún ejercicio pueden sufrir lesiones no sólo por accidentes traumáti-

cos, también por desconocimiento o una inadecuada técnica. Por ello se aconseja pedir ayuda cuando alguien va a probar un deporte nuevo: aprender con alguien que sabe más puede evitar muchos problemas. Luego están los deportistas que no dejan de hacer ejercicio a lo largo de todo el año, que desgraciadamente tampoco se libran de las lesiones. Muchas de ellas por sobrecarga continuada, otras por accidentes que pueden acabar en fracturas, luxaciones o roturas de tendones o músculos.

— **¿Qué sería lo recomendable en caso de un accidente deportivo?**

— Por supuesto es imprescindible consultar con un profesional en caso de lesión, que podrá evaluar con conocimiento el mejor tratamiento posible. Desgraciadamente vemos lesiones antiguas que podrían haber sido tratadas satisfactoriamente si no hubieran pasado desa-

percibidas. Muchas lesiones se pueden recuperar con tratamiento rehabilitador, donde la fisioterapia ha ganado un peso muy importante, siendo clave en la recuperación del deportista. Otras, en cambio, pueden necesitar tratamiento quirúrgico.

— **¿Se ven lesiones graves en relación con el deporte?**

— Hay muchas formas de lesionarse, pero existe una mayor incidencia en deportes considerados de riesgo, como la bicicleta de montaña, parapente, alpinismo, pero no exclusivamente. Algunos de estos accidentes pueden ser muy graves. La gravedad de las lesiones no sólo se determina por la posibilidad de que éstas puedan acabar con la vida del paciente, sino también por si hay posibilidad de perder una extremidad, por la cantidad de lesiones totales, si afectan a articulaciones o no, por la duración de la recuperación y también por las posibles secuelas.

PATOLOGÍA DEPORTIVA EN EL MIEMBRO SUPERIOR

■ Existen muchas lesiones relacionadas con el deporte. Entre las principales se encuentran los traumatismos de diversa gravedad, ya sea por caídas o golpes directos, luego estarían las lesiones musculares y tendinosas, tanto por sobrecarga muscular como por mala adaptación del cuerpo a una exi-

gencia deportiva a la que no está acostumbrado. Entre las lesiones que afectan al miembro superior destacan las fracturas de muñeca, lesiones ligamentosas y las lesiones del hombro. También se ven bastantes fracturas complejas de codo, que sin ser las más frecuentes, suponen un verdadero reto

para el médico y para el paciente. Son difíciles de tratar, difíciles de rehabilitar y con frecuencia dejan algún tipo de secuela. No obstante, hacer deporte es mejor que no hacerlo. Eso sí, siempre hay que practicarlo con cabeza y adecuando al nivel de exigencia a cada persona.