

Deporte con garantías

El ejercicio físico es una actividad reconocida como factor importante para la salud del ser humano. Pero la práctica deportiva, pese a sus múltiples beneficios, conlleva algunos riesgos. El doc-

tor Gerardo Garcés, jefe de los servicios médicos de la Unión Deportiva Las Palmas, y su equipo, responsables en el ámbito traumatológico de la salud de la plantilla amarilla como especialistas

en Traumatología y Cirugía Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro, servicio médico oficial también del Herbalife Gran Canaria, analizan al detalle cuáles son y cómo prevenirlos.

Dolor lumbar crónico

Existen factores que pueden favorecerlo como sobrepeso, alteraciones de la alineación de la columna, disimetrías de miembros inferiores o artrosis en la columna lumbosacra, entre otras

LA PROVINCIA/DLP

El deporte ha cobrado una importancia cada vez mayor en las vidas de las personas como actividad de esparcimiento y herramienta para buscar una mejora de la salud, controlar el estrés, fomentar la disciplina e inculcar valores. Representa también una industria que genera cuantiosos ingresos y empleo.

Al hacerse cada vez más habitual la práctica de deporte entre la población en general, desde las edades más tempranas hasta las más avanzadas, también se ha incrementado las consultas por dolencias en la zona lumbar, asociadas a la actividad deportiva con la consecuente limitación para la práctica de las mismas, estando entre las principales preocupaciones de los pacientes conseguir una recuperación que permita el retorno lo más pronto posible a las actividades deportivas.

“Existen factores que pueden favorecer la aparición de dolor lumbar como lo son el sobrepeso y la obesidad, alteraciones de la alineación de la columna (por ejemplo escoliosis), disimetrías de miembros inferiores, alteraciones del patrón de marcha, cortedad de la musculatura isquiotibial o la presencia de artrosis en la columna lumbosacra”, explica el doctor Gustavo Blanco, especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro.

Se debe tomar en cuenta que el dolor lumbar como síntoma

también puede tratarse de un dolor referido, provocado por ejemplo por patologías de las caderas, enfermedades renales o abdominales, por disimetrías de miembros inferiores o alteraciones de la pisada.

Las lesiones por sobrecarga son producidas por microtraumatismos de forma repetitiva en el aparato locomotor debido a cargas continuadas, las cuales pueden llegar a provocar incluso fracturas por estrés. En estas lesiones influyen numerosos factores, como los errores de entrenamiento, que pueden llevar a cargas excesivas sin los perio-

dos de recuperación necesarios, una hidratación inadecuada o desequilibrios nutricionales. La aparición de los síntomas puede ser de forma gradual tras un tiempo de venir realizando la actividad deportiva sin problemas iniciales.

Respecto a la discopatía degenerativa, los discos intervertebrales son estructuras interpuestas entre los cuerpos de las vértebras, que cumplen una función de amortiguación a nivel de la columna vertebral. Con el paso del tiempo se va produciendo un proceso de degeneración natural del disco que lleva a una pérdida

de agua del mismo, alterándose su capacidad de amortiguación, pudiendo progresar a una deformidad de la estructura del disco (disminución del tamaño, formación de protusiones o hernias discales). El deterioro de esta función de amortiguación provoca que aumenten las cargas sobre las articulaciones vertebrales y las estructuras circundantes como los músculos, ligamentos y tendones, generándose el síntoma de dolor lumbar.

La espondilolisis es una lesión en la que una porción de la vértebra se encuentra afectada, habitualmente debido a un defecto

de formación o a una fractura por estrés debido a cargas repetitivas. La quinta vértebra lumbar (L5) es la más frecuentemente afectada (85-95% de los casos), seguida de L4 (5-15% de los casos). Algunos pacientes desarrollarán una espondilolistesis, que es el desplazamiento anterior de la vértebra afectada, sobre la inferior. Un porcentaje importante de quienes las presentan pueden no tener síntomas, mientras que otros sí se quejarán de dolor. Son más frecuentes en los deportes que involucran hiperextensión y giros de la columna lumbosacra. Los síntomas suelen ser un dolor lumbar bajo que aumenta con la extensión de la columna, que en ocasiones puede irradiar a glúteos y muslos.

Si bien las actividades deportivas pueden ser causa de dolor lumbar, es cierto que también pueden constituir una parte muy importante del tratamiento del dolor lumbar crónico, pues al permitir un mejor control del peso, una mejora en la elasticidad y fortalecer la musculatura, contribuyen de forma importante en el tratamiento de estas dolencias. Por ello es importante tener la asesoría de profesionales a la hora de iniciar una práctica deportiva habitual. Así, se busca disminuir la posibilidad de aparición de lesiones y producir mejoras en el acondicionamiento físico, que repercutan positivamente en la salud del paciente.



Doctor Gustavo Blanco, especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro. | LP/DLP