
SALUT BQ

DETECCIÓ I PREVENCIÓ DE LESIONS EN JUGADORS I JUGADORES EN EDAT DE FORMACIÓ

Dra. Silvia Treviño
BQ Salut
@doctoratrevi
www.doctoratrevi.blogspot.com

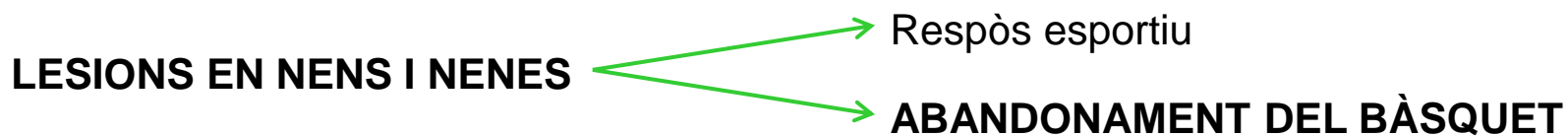
CREIXEMENT I BÀSQUET

EN ELS PERÍODES DE CREIXEMENT

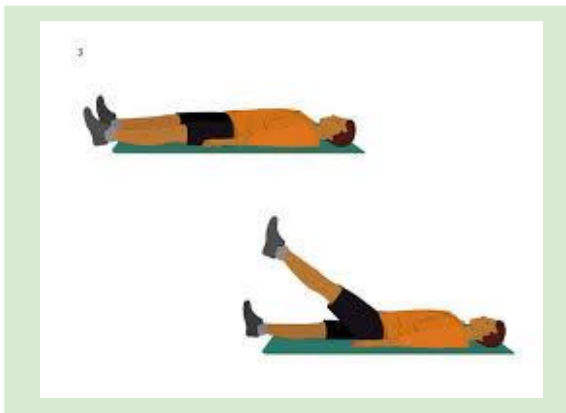
Les articulacions, músculs i tendons, no sempre ho fan de manera sincrònica. Si a aquesta descoordinació en el creixement li afegim la pràctica d'esports on el salt o la puntada són els gestos principals, la detecció d'aquestes possibles alteracions osteomusculars ha de ser primordial per evitar, durant la temporada, l'aparició de lesió o l'aparició de clínica dolorosa.



LESIONS EN FORMACIÓ I BÀSQUET



DETECCIÓ



PREVENCIÓ



TRACTAMENT

DETECCIÓ

- Revisió bianual pediatria (fins els 14 anys)
- Revisió d'aptitud esportiva
- Aparició de clínica de dolor



VISITA PEDIATRA



APTITUD ESPORTIVA



APARICIÓ DOLOR

TIPUS D'ALTERACIONS

ESTRUCTURALS

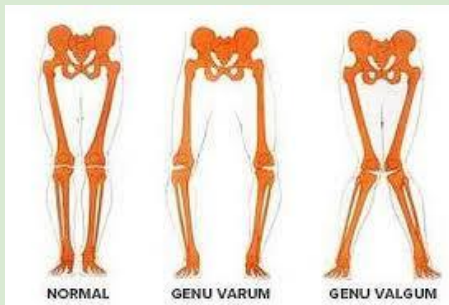
ESCOLIOSI

Alteració a la curvatura de l'esquena o alineació de les vèrtebres (rotació).



DETECCIÓ

- GENU VALGO o GENU VARO. Alteració en l'alineació dels genolls (cap a fora en parèntesi o cap endins en X)
- PEUS PLANS O CAUS. Alteració a la volta plantar, sense arc Pla, amb excés d'arc Cau



GENU VALGO o GENU VARO



PEUS PLANS



PEUS CAUS

TIPUS D'ALTERACIONS

DE CREIXEMENT

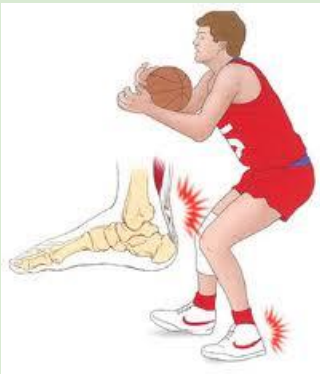
- GENOLL.
 - Sd. Osgood-Schlatter
 - Sd. Sinding Larsen
- TALONS.
 - Sd. Sever



TIPUS DE LESIONS

PRÒPIES DEL BÀSQUET

- Per sobrecàrrega. TENDINITIS
- Per salt. GONALGIA-TALALGIA
- Per impacte. RUPTURES MUSCULARS



TENDINITIS AQUILEA



PREVENCIÓ

- TREBALL d'estiraments rutinaris
- TREBALL de l'habilitat motora i coordinació
- TREBALL de propiocepció
- ENTRENAMENTS dirigits i individualitzats
- ESCALFAMENT diferent en funció del tipus d'alteració



TRACTAMENT

- FRED local
- REPÒS actiu esportiu
- MEDICINA biorreguladora
- RECOLZAMENT EMOCIONAL per part de l'entrenador, la família



TRACTAMENT

READAPTACIÓ

- INCORPORACIÓ a la pista. Fer alguns exercicis de l'entrenament però la majoria fora de la pista, sempre acudint a l'hora de l'entrenament i als partits
- INCORPORACIÓ a l'equip. Fer la majoria dels entrenaments



ALGUNES OBSERVACIONS

Les lesions de genoll i turmell en nens i nenes, jugadors i jugadores de formació, constitueix al menys un 40% de les causes de repòs esportiu.

La detecció precoç es realitza a través d'un bon reconeixement d'aptitud esportiva realitzat per professionals com el metge de l'esport i el fisioterapeuta.

Un treball guiat pel preparador físic i el fisioterapeuta ofereix els beneficis tant a la disminució de l'aparició de la lesió com als dies de descans esportiu que origina la patologia quan es presenta.

El seguiment continuat i constant afavoreix que el jugador ho incorpori com una normalitat i aprengui amb exercicis senzills, maneres d'evitar o allargar l'aparició de la tendinopatia.

AJUDEM-LOS A ARRIBAR



Font:

SALUT
BQ



Federació Catalana
de **Basquetbol**

Rambla Guipúscoa, 27 · 08018 Barcelona
Tel. 93 396 66 00 · Fax 93 323 77 60
llicencies@basquetcatala.cat
www.basquetcatala.cat