



La Prevención de **LESIONES AL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR** — y — Mejora del **RENDIMIENTO DEPORTIVO**

Las lesiones de las articulaciones pueden impedir que sus jugadores participen en el deporte y afectar su salud y bienestar durante mucho tiempo. Las lesiones de las articulaciones como aquellas del ligamento cruzado anterior son uno de los mayores factores de riesgo de osteoartritis, el tipo más común de artritis que padecen 27 millones de adultos. Hasta un 50% de las personas que reciben un diagnóstico de desgarramiento del ligamento cruzado anterior o meniscos, tendrán osteoartritis de 10 a 20 años después de la lesión con el dolor y deficiencia funcional relacionados con ésta.

Un programa de entrenamiento preventivo debe incluir ejercicios que se realizan de dos a tres veces por semana durante toda la temporada de deportes y toman no más de 15 minutos, por lo que los entrenadores pueden incorporarlos a las sesiones rutinarias de entrenamiento.

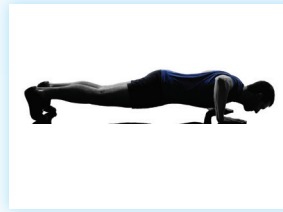
Además de reducir la frecuencia de lesiones a los ligamentos cruzados anteriores, también se ha probado que los programas de prevención mejoran los índices de rendimiento, como distancia vertical de salto, distancia y velocidad de brincos, estado aeróbico y velocidad en carreras cortas.

Los siguientes son ejemplos de ejercicios que se pueden incorporar a un programa de entrenamiento preventivo. Se debe hacer los ejercicios con la debida intensidad y dificultad, pero se debe mantener la técnica adecuada y calidad de movimiento.



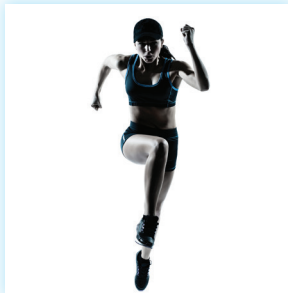
Estiramiento (3-4 ejercicios):

- pantorrillas, cuádriceps, isquiotibiales, abductor de la cadera, flexor de la cadera



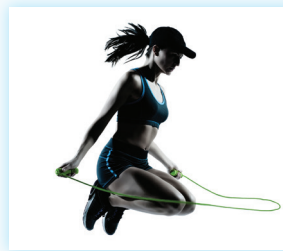
Fuerza (2-3 ejercicios):

- músculos del centro abdominal: abdominales y planchas estáticas y con flexión
- músculos de la cadera/muslos: sentadillas, estocadas, levantamiento de peso muerto, ejercicio tipo nórdico o ruso de isquiotibiales, puente



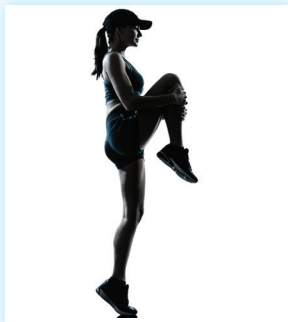
Calentamiento (2-3 ejercicios):

- correr hacia adelante y atrás, desplazarse lateralmente, brincar levantando la rodilla, cariocas, doblar las rodillas de forma alterna echando la pierna hacia atrás como si se fuera a dar una patada en las nalgas, balanceo de brazos, rotación del tronco, balanceo de las piernas



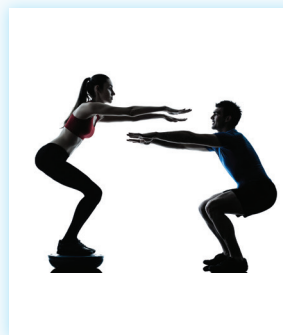
Pliométricos (5-6 ejercicios):

- saltos con ambas piernas (multiplanar), saltos con una pierna (multiplanar), saltos de distancia con una sola pierna, ejercicios con escalerillas, correr y cambiar de dirección



Equilibrio (2-3 ejercicios):

- pararse sobre una pierna (estático), pararse sobre una pierna con perturbación (tirar pelota, perturbación por pareja, superficie inestable, movimiento de parte superior del cuerpo), salto/brinco dinámico manteniendo el equilibrio



Técnica (con comentarios verbales sobre la calidad del movimiento durante todos los ejercicios):

- doblar las rodillas y caderas (caer suavemente, como una pluma, actuar como amortiguador)
- mantener las rodillas sobre los dedos del pie (perfectamente alineadas)
- apuntar los dedos directamente hacia adelante

Las investigaciones indican que es posible reducir **en más de 50%** las lesiones al ligamento cruzado anterior y otras de tipo traumático a la rodilla, al participar en un programa de entrenamiento preventivo que combine una selección de ejercicios pliométricos, de flexibilidad, equilibrio, fuerza, agilidad y técnica. Los programas de entrenamiento preventivo también están asociados con mejoras en el equilibrio, potencia y fuerza de las extremidades inferiores.



Ejemplos de programas de entrenamiento preventivos que son gratis y están basados en la investigación:

PEP Program: <http://smsmf.org/smsf-programs/pep-program>

11+ Program: <http://f-marc.com/11plus/home/>

PEAKc Program: <http://www.unc.edu/depts/exercise/peak/peak/Home.html>

Para información adicional, visite: oaaction.unc.edu

