

La fisioterapia, clave para luchar contra las lesiones de los futbolistas tras el parón de la liga por el confinamiento

- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) subraya la importancia del trabajo de los fisioterapeutas deportivos para conseguir mantener la buena forma física de los profesionales del fútbol
- Las altas temperaturas de los meses de verano influyen también en el funcionamiento de los “sistemas de enfriamiento del cuerpo” y aumentan el posible riesgo de sufrir lesiones
- Desde que se retomó la liga, el pasado 8 de junio, se han lesionado más de 35 jugadores de primera división

(Madrid, 21 de julio de 2020). – La **fisioterapia y la labor realizada por los profesionales deportivos** en este ámbito, ha sido fundamental para luchar contra las lesiones de los futbolistas y conseguir un buen rendimiento tras el parón de la liga provocado por la pandemia de la COVID-19.

Así lo ha manifestado el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)** tras la finalización de la Liga Santander, que este año ha visto alterado su calendario habitual con una suspensión temporal de dos meses como consecuencia de la crisis del coronavirus y que ha afectado a la situación de los deportistas.

El CPFCM destaca que durante la recta final de la competición estrella del fútbol español se han producido **más de 35 lesiones de jugadores** y que, aunque no todas están relacionadas con este parón del confinamiento, es **evidente que esta falta de continuidad en el campeonato ha pasado factura a la forma física** de los deportistas.

En este sentido, desde el CPFCM insisten en la **importancia del estado de forma de los jugadores** y cómo la falta de constancia entre partidos puede aumentar la probabilidad de lesión. “La forma física de un jugador es su principal arma y la constancia entre partidos lo que hace que el cuerpo esté en constante estrés, siempre preparado para ello. Si eliminamos el factor constancia, tal y como ha ocurrido durante el confinamiento, donde la actividad se ha suspendido totalmente y retomamos con una carga excesiva de partidos, asumimos un mayor riesgo de lesión”, explica el presidente de la **Comisión de Actividad Física y Deporte, Nicolás Ibarra**.

Por este motivo, tal y como indica Ibarra, “el trabajo de los preparadores físicos y sanitarios es vital para anticiparse a estos factores y poder reducir así la probabilidad de

lesionarse al mínimo”. Además, la prevención y la promoción de la salud son algunas de las competencias de estos profesionales por lo que “tienen el deber de apostar por la continuidad en el rendimiento intentando evitar las posibilidades de lesionarse”.

Para ello, el fisioterapeuta cuenta con distintas herramientas para prevenir y solucionar los problemas que puedan surgir durante la competición, como técnicas asistidas e invasivas, prescripción de ejercicios específicos, vendajes y aplicación de electroterapia, entre otros. Eso sí, “el fisioterapeuta deberá trabajar siempre en conjunto con el cuerpo técnico”, subraya Ibarra.

Temperaturas atípicas

La interrupción del campeonato de liga como consecuencia de la pandemia, y su posterior reactivación en los meses de verano, en los que las temperaturas son más elevadas, también puede afectar al rendimiento y estado de los jugadores, propiciando que se produzcan lesiones.

Tal y como explica Ibarra, “**el calor es el primer factor de deshidratación de nuestro organismo**. Generalmente, el cuerpo eleva la temperatura con el ejercicio intenso y usa la transpiración para evaporar el agua y ajustar la temperatura, lo que hace que, en condiciones normales, el cuerpo se autorregule. Sin embargo, hacer ejercicio a altas temperaturas puede hacer que los sistemas de enfriamiento del cuerpo fallen y nos lesionemos”.

Las altas temperaturas o la falta de continuidad en el campeonato son factores que han influido en que, desde que se retomase la liga, el pasado 20 de junio, se hayan lesionado cerca de 40 jugadores, “un número que podría haber sido mucho mayor sin el trabajo de los equipos de fisioterapeutas, preparadores físicos y cuerpo técnico”, concluye Ibarra.

Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid es una organización que representa a más de 10.900 fisioterapeutas. El 14 de abril de 2017 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos madrileños, en colaboración con los poderes públicos.

Contacto para prensa:

Beatriz Chércoles, 600 512 984 bchercoles@ilunion.com

Lucía Mateo, 600 502 877 lmateo@ilunion.com