



LUMBALGIA EN EL HOCKEY

Lic. David Moyano

Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia
Especialidad en kinesiología Deportiva

KINERGY KINESIOLOGIA INTEGRAL
Chile 1085 – Alta Gracia, Córdoba. Argentina



NOTA DE AUTOR: el objetivo del siguiente artículo es dar a conocer el problema que cualquier deportista puede sufrir dentro del juego, los pasos a seguir y las instrucciones para su manejo.

RESUMEN

¿QUÉ ES LA LUMBALGIA?

Es un dolor localizado en la parte baja o inferior de la espalda, cuyo origen tiene que ver con las estructuras músculo esqueléticas de la columna vertebral.

Hay enfermedades como problemas renales, gástricos, pancreáticos, intestinales, metabólicos y demás que pueden causar lumbalgia. La que voy a desarrollar es la “LUMBALGIA EN EL HOCKEY “

La Lumbalgia Mecánica es la más común dentro de este deporte, ocupando el 60% dentro del total de las lesiones más comunes.

Para comenzar debo citar el término que en este ambiente estamos muy acostumbrados a escuchar y es ...LA POSTURA.

Es importante no olvidarse de la posición, los movimientos de la pelvis y también citar a los músculos que funcionan solo por breves momentos y que de inmediato se relajan luego de cumplir con su función.



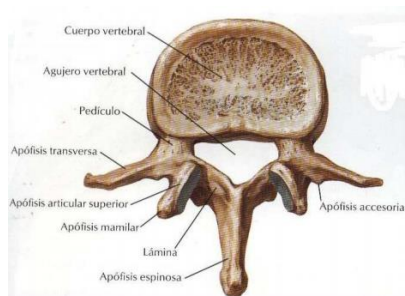
La postura también muestra la estructura mental del sujeto, si está en alerta, descansado, con energías, o si tiene mala condición, está deprimido o cansado.

GENERALIDADES DEL RAQUIS

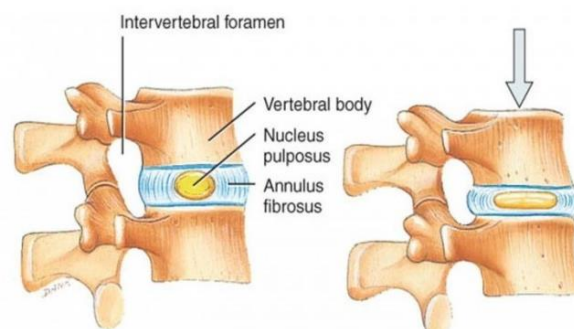


LUMBAR

El raquis lumbar está compuesto por 5 vértebras lumbares (huesos) unidas entre sí mediante ligamentos y músculos, que permiten la movilidad y la flexibilidad del sector.



Entre los huesos de cada vértebra se halla el disco intervertebral que cumple la función de amortiguador ante las diferentes actividades, soportando el peso. A estos discos los contiene un anillo fibroso, permitiendo la flexión, cierta torsión y rotación, para poder realizar movimientos como flexionarse, extenderse girar, sentarse e inclinarse para levantar objetos o empujar.



Cada unidad funcional (o sea vértebra por arriba, vértebra por debajo y disco en el medio) realiza su trabajo de manera independiente y colectiva en la columna.



Esta unidad funcional contiene a la vez tejidos sensibles que cuando se irritan, lesionan o se someten a una

excesiva tensión causan dolor.

También debemos saber que a nivel lumbar existe una importante vértebra de relevo que muchos desconocen que es **L3 (lumbar 3)** y que tiene un papel muy importante de pivote y así es la más móvil de dicha estructura.





Es muy importante no olvidarse de nombrar las vértebras LUMBARES -L4-L5-S1 ya que son las que más trabajo nos dan a los kinesiólogos y nos generan bastantes dolores de cabeza. Estas tres son más estáticas y soportan el mayor peso de toda la columna.



Para que tengas en cuenta

Los factores más relacionados con el dolor lumbar son las disfunciones de la musculatura del tronco y el descenso de la capacidad de la resistencia de la musculatura extensora lumbar.

Para prevenir... debemos realizar importantes trabajos activos de la musculatura extensora lumbar.

Los jugadores/as de hockey sobre césped conforman la mayoría de la población deportista con riesgo de padecimiento de lumbalgia mecánica.

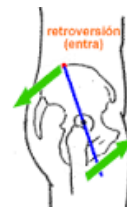
Debido a que gran parte de la actividad y del juego desarrollan posturas en semiflexión asimétricas y cambios de ritmos frecuentes. Esto mantenido en el tiempo genera grandes disfunciones.



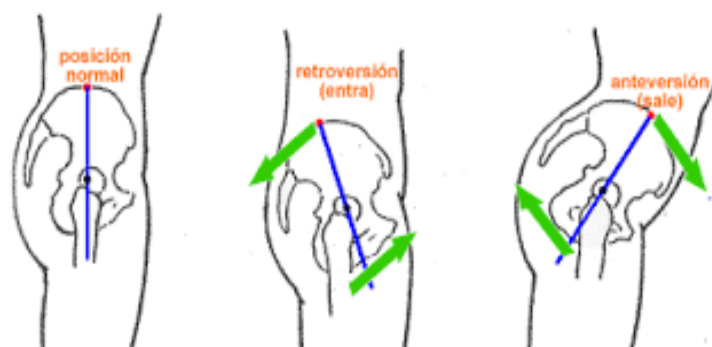
En todo proceso kinesioatógeno de la lumbalgia no debemos descartar el análisis y la relación de los músculos isquiotibiales.

En la actualidad esta documentada la lesionabilidad y la relación que tienen estos músculos (isquiotibiales) en los procesos lumbares dolorosos.

En muchos casos, los acortamientos de estos músculos producen una retroversión pélvica (pelvis hacia atrás) y como consecuencia los músculos de la zona lumbar quedan alargados y ello hace que se aumente la tensión muscular, de manera que si nos inclinamos hacia adelante y en esta postura de alargamiento los músculos lumbares se sobrecargan; si a todo esto le sumamos cargas, partidos y horas de entrenamiento dan lugar a lumbalgias - **¡SERÍA BUENO QUE LO HAGAS MIENTRAS LO LEAS Y VERAS!**



Posiciones de la Pelvis



PREVENCIÓN PRIMARIA (Info para profes y kines dentro del staff)

- ✓ Analizar si hay retracciones musculares tales como la del músculo Psoas ilíaco en apariciones de lumbalgias.
- ✓ Determinar la existencia de hiperlordosis lumbar (aumento de la curva lumbar) y anteversión de la pelvis
- ✓ Detectar incidencias de retracciones isquiotibiales en lumbalgias de jugadoras de hockey.
- ✓ No solo abocarse a los músculos abdominales, sino también a los espinales y lumbares.
- ✓ Realizar movilidad lumbopélvica así como también movilidad específica de cadera.
- ✓ Pulir el gesto del deporte y por puestos con análisis de movimiento.
- ✓ Trabajar sobre la fuerza extensora lumbar.

Ejercicios de estiramientos:

Estiramiento lumbar de rodillas



Balaneo atrás en cuadrupedia



Estiramiento de gluteo e isquiotibial



Rotación lumbar tumbado



Estiramiento del piramidal



Rotación torácica en cuadrupedia



Estiramiento del gato



Rotación torácica sentado



Estiramiento de abdominales oblicuos sobre pelota de pilates



Ejercicios de fortalecimiento:

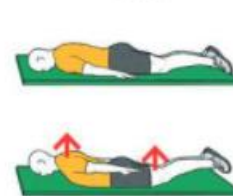
Yoga: Postura del gato y vaca



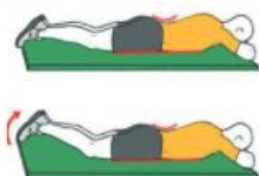
Puente de gluteos



Dardo



Activación multifidus en pronación



Patadas atrás en cuadrupedia con pierna estirada



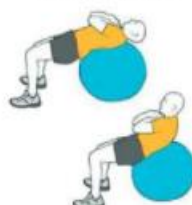
Plancha lateral con apoyo de antebrazo



Encogimientos abdominales con las rodillas flexionadas y apoyadas



Encogimientos abdominales sobre pelota de pilates



Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



FUENTE: Programas de Ejercicio Terapéutico (Proej).

Bibliografía

A.I. Fisiología articular 6ª edición Kapandji

www.apurosport.com

NETTER, Frank H, Atlas de Anatomía Humana; España, Editorial ICO