



Prevención y Tratamiento de la Pubalgia en el Futbolista

Lic. Matías Sampietro

RESUMEN

La pubalgia se presenta como una lesión temida entre nuestros futbolistas debido a la incapacidad que esta produce para la práctica competitiva del fútbol y el cuadro clínico que se presenta así como lo dificultoso de su resolución, siendo una patología compleja debido a lo dificultoso que resulta en parte la definición de sus causas posibles y por ende de la elección del enfoque terapéutico correcto.

En esta conferencia comenzaremos el análisis partiendo de una descripción biomecánica del pubis, tanto en dinámica como en estática tomando como referencia a Leopold Busquet para comenzar a entender esta compleja patología. Y entonces veremos cómo los gestos deportivos influyen en la producción de esta lesión y en mayor medida como los errores del entrenamiento favorecen la instalación de la misma en nuestros deportistas, debido en muchas ocasiones como manifiesta, Gal 2001, a error en la direccionalidad del entrenamiento específico para los grupos musculares principalmente implicados en esta lesión, los abdominales y los aductores.

Realizaremos un análisis detallado de la influencia de las distintas cadenas musculares del core o núcleo corporal en la producción de esta lesión y como el trabajo global de las misma con un dirección integradora y normalizadora de estas cadenas aparece como una opción válida en el planteo de los objetivos

terapéuticos y en el desarrollo de Programas preventivos con el objetivo de disminuir su incidencia.

Sobre un modelo teórico se desarrolla un programa de 4 etapas para su tratamiento, tanto para un tratamiento conservador como para un tratamiento quirúrgico. Este modelo de fases o etapas se presenta siguiendo una progresión de los principios y actividades para la rehabilitación de la misma que acompañan al proceso normal de curación y lo estimulan de alguna manera. Estas etapas incluyen los aspectos principales del entrenamiento de las capacidades físicas involucradas con mayor incidencia en esta lesión que son: la Fuerza y la flexibilidad así como la reeducación sensorio motora a este nivel para lograr una mayor estabilización de la cintura pélvica y el núcleo corporal. Finalmente se presenta una serie de ítems que deberían ser tenidos en cuenta en el desarrollo de actividades preventivas de pubalgia tanto para disminuir su incidencia entre nuestros futbolistas como la recurrencia para aquellos futbolistas con antecedente de pubalgia crónica intervenida o no quirúrgicamente.

El objetivo de esta conferencia es establecer una base de conocimientos sobre esta patología frecuente en el fútbol y a su vez compleja para que el profesional tenga herramientas prácticas precisas basadas en un conocimiento más profundo de la misma y pueda a través del conocimiento expandir sus recursos prácticos y metodológicos.