



UN GRAN NÚMERO DE LESIONES EN EL DEPORTE PODRÍAN EVITARSE CON UN BUEN CONTROL PROFESIONAL

Los profesionales advierten de la necesidad de realizar controles previos a la práctica deportiva que permitan a los deportistas –tanto amateurs como profesionales- realizar ejercicio físico sin riesgos.

El deporte – tanto amateur como semi-profesional y profesional- es cada vez es más popular entre los españoles. No obstante, la falta de control tanto previo como durante la práctica del mismo tiene preocupados a los profesionales del sector, ya que aún son muy pocos los deportistas que deciden realizar ejercicio físico en condiciones seguras.

Según el estudio “Percepción y hábitos de los corredores y corredoras españoles” auspiciado por Cinfa Salud y avalado por la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), en España hay unos 3,14 millones de personas que practican running y, de ellas, nueve de cada diez (93,3%) no se preparan adecuadamente. Otro estudio llevado a cabo por el Consejo Superior de Deportes de Madrid, en el que participaron más de medio millón de corredores de la XV Media Maratón de Madrid incide en este hecho. De entre los participantes casi la mitad nunca se habían hecho un reconocimiento médico y de los que sí lo habían hecho, sólo un 16,7% lo habían realizado en el último año. Aún más desalentadores son los datos concernientes a pruebas de esfuerzo, donde el porcentaje de runners que nunca se han realizado una asciende al 61%.

Para dar respuesta a esta necesidad, Holistic Center acaba de inaugurar su nuevo Departamento de Rendimiento y Readaptación Deportiva. “Holistic Center es centro de salud y deporte con un equipo multidisciplinar de entrenadores personales, fisioterapeutas y médicos que trabajan para mejorar la calidad de vida de las personas de nuestra ciudad, y por ende, de nuestros deportistas” nos cuenta su Director General, Fernando Marcos.

Roberto Avilés, responsable del Departamento de Rendimiento y Readaptación Deportiva de Holistic Center, nos cuenta que “Apostamos por realizar una revisión general y un reconocimiento médico, un test de valoración biomecánica, reeducación postural y prevención de lesiones, para que el deporte se realice en las mejores condiciones y sin asumir riesgos innecesarios. Se trata de adecuar los objetivos a las circunstancias de cada persona: edad, realización o no de actividad física previa, etc. Hay que ser conscientes de que si no somos realistas con el objetivo los riesgos pueden ser muy elevados.”

“Este departamento pretende tener una doble vertiente: por un lado nos parece fundamental que los deportistas de nuestra ciudad, ya sean profesionales o amateurs, sepan que tienen dónde acudir para poder realizar ejercicio físico en las mejores condiciones. Por otro, en caso de lesión, y tras la primera fase de rehabilitación que haría el fisioterapeuta, iniciaríamos la fase de readaptación en la que se ayuda al deportista a que adquiriera las competencias necesarias para afrontar de nuevo la actividad física con el menor riesgo de recaída posible” Añade Fernando, que espera que la apertura de este departamento suponga una mejora en la salud y el rendimiento de los deportistas de nuestra ciudad.