ZELAN SAIHESTU LESIOAK

Kepa Lizarraga eta Javier Serra doktoreek.

Aspalditik dago onartuta jarduera fisikoa pertsonen osasuna mantentzeko edo hobetzeko tresnarik erabilgarrienetakoa dela. Hala ere, komeni da medikuok kirol jardueran, hain zuzen ere, lesio ugari eta askotarikoak gertatzen direla gogoraraztea kirolariei.

Kiroletan gertatzen diren lesio horiek guztiak gorabehera, ohikoena pertsonaren eguneroko bizimoduan nahasmen handirik ez eragitea da eta kasu askotan jarduera fisikoaren beraren bidez desagertzen diren egokitzapen eragozpenak baino ez dira. Gehienetan, gehienez ere, hanturaren aurkako zerbait hartu beharko da, hesgailuren bat jarri edo egun batzuetako kirol atsedena hartu.

Aldiz, lehiatzen den kirolari batentzat, sasoia ez galtzeko egunero entrenatu behar duenez, derrigorrezko atsedena hartzea atzerapausoa da eta ez hartzeak lesioa zaildu eta kirol eremuetarako itzulera atzeratu dezake. Hori dela eta, hain korapilatsua den eliteko kirol munduan, bizitzako bestelako jardueretan baino areago, lesio txiki horiei aurre hartzea garrantzi handikoa bihurtzen da.

Jarduera batzuk, euren izaeragatik, arriskutsuagoak dira eta haietan aritzeak lesio larriak eta batzuetan hilgarriak ekar ditzake. Hala gertatzen da arrisku handiko kiroletan, hala nola, urpekaritzan, alpinismoan, hegaldi askean, abiaduran (automobilismoa, motoziklismoa...), eta abenturari eta arriskuari lotutako jarduera berri xamarretan: arroilak jaistea, ur-amiletako piraguismoa edo muturreko eskia.

Haietariko baten batean jardungo bada, ezagupen maila teoriko eta praktiko ona eskuratzea, burutzen den ingurunea ondo menderatzea, segurtasun neurri guztiak errespetatzea, eta batez ere bihotza baino gehiago burua erabiltzea gomendatu behar dira.

Holakoak are gehiago gomendatu behar dira kirola egiteko trafikoa daukaten esparruetan jardun behar denean edo lehiak arreta gehiegi bereganatu dezakeenean.

Gogoratu behar da istripuen eta lesio larrien kopurua zuhurtziaz jokatuz eta babes elementu espezifikoak, kaskoa, esaterako, erabiliz murritz daitekeela.

Beste batzuetan lesioaren jatorria gorputzaren atal baten anatomia irregulartasun batzuetan topatu behar da, esaterako, hanka bat bestea baino luzeagoa, arku handiko oinak, edo txarto lerrokatutako belaunak izatea. Bizimodu arruntean irregulartasun horiek oharkabean pasa edo garrantzirik gabeak izan daitezke, baina kirolean lesio kronikoak eragin ditzakete eta edozein kirolariren kirol ibilbidea edo profesionala korapilatu, hainbeste non maiz zuzenketa ortopedikoetara (jasogarriak, barne-zolak, belaunetako bereziak) edo ebakuntzara ere jo beste erremediorik ez baitago.

Entrenamendu fisikoan egiten diren akatsek ere lesioa eragin dezakete. Entrenamendu luze edo gogorregiak egiten badira giharrak nekatu egiten dira eta errazago lesionatzen dira.

Era berean, entrenatu barik lehiatzen bagara egoera gaiztotu egiten da, nekea ohi baino azkarrago agertu ez ezik, gihar labur eta motelek artikulazioei eta

tendoiei babes txikia emango baitiete. Holakoetan lesioa saihesteko mailakako entrenamendua egin beharko da, ez akigarria ezta oldarkorregia ere, eta lehiaketa norberaren ahalmenera egokitu beharko da.

Eskarmentu urteek eta teknika menderatzeak zeregin garrantzitsua daukate kirol diziplina batzuetan gertatu ohi diren lesio batzuk prebenitzeko, esaterako, tenislari ukondoa errebes keinu okerra daukaten jokalariengan, jaurtilari soinburua jabalinan edo eskubaloian dihardutenengan, etab.

Teknika-entrenamenduetan keinu akatsak zuzentzea halako lesioak ekiditeko erarik onena da, haien ezaugarria iraunkorrak eta errepikakorrak izatea baita.

Ohitura faltak eta presaka ibiltzeak jendea ahaztera edo nahikorik ez berotzera daramatza, eta horrela nahiko maiz gertatzen dira gihar eta tendoi istripuak. Behin eta berriz errepikatuko dugu lehiatuko bada edo entrenamendua gogortxoa edo luzetxoa izango bada beti-beti berotu behar dela, apurka hasiz lehiaketatik gertuko erritmora iritsi arte, luzaroan eta kirol motara, norberaren gorpuzkerara eta giro-baldintzetara egokituta.

Oinaren ezaugarri anatomikoentzako oinetako desegokiak erabiliz gero, kirol eremuaren ezaugarrietara egokitzen ez badira edo entrenamendua lurzoru gogor edo irregularregietan egiten bada, ez da arraroa izango gainkargak agertzea, gehienetan hankako gihar eta tendoietan eta sendatzeko zailak, oinetakoen edo eremuaren ezaugarriak zuzendu ezean.

Kirolarien lesiorik espezifikoenak teknopatiak deritzenak dira. Kirol material desegokia erabiltzeari edo hura txarto erabiltzeari lotuta daude. Holakoak dira, esaterako, txirrindularitzan beren neurrikoa ez den bizikleta, zela-tutu altuegia edo biela luzeegiak darabiltzatenei gertatzen zaizkien lesioak, edo tenisean, hari tenkatuegiak edo kalitate txarrekoak, dardarak behar bezala xurgatzen ez dituzten gaiez egindakoak, dauzkaten erraketak darabiltzaten jokalarienak.

Jakina denez, halako teknopatiak prebenitzeko ez da zeken jokatu behar kirolariaren tresnak diren horietan, materialetan, eta hari egokitu behar zaizkio kirolariaren beraren luzapena balira bezala.

Medikuok gure eguneroko lanean sarritan ikusten dugun beste kontu bat lesioen eta urruneko infekzio iturrien arteko harremana da; alegia, otitisa, sinusitisa, amigdalitisa eta batez ere kirolariaren haginen bateko arazoak. ariketa fisikoa egin bitartean gihar eta tendoi lesioak agertzea eta irautea errazten baitute.

Era berean, garrantzitsua da gaizorik edo lesionaturik dagoen edo duela gutxi egon den kirolaria ez lehiatzea eta entrenamendua bere osasun egoerara egokitzea, maiz berreturak gertatzen baitira. Halakoetan medikua laguntza handia izan daiteke entrenamendua eta lehiaketa egutegia birprogramatzerakoan.

Bukatzeko, lehiatzeak berak dakartzan alderdi batzuek, hala nola, hobetzeko grinak, giroko presioaren pisuak (ikusleak, entrenatzaileak, gurasoak) eta batzuetan gehiegizko konfiantzak, kirolaria fisiologikoki posible denaren muga gainditzera eta lesioetara eroan dezakete.

Arestian esandako guztien ondoren ematen du lesioa saihestezina dela, baina ez da hola eta bukatzeko esan liteke osasun ona izanda, erregulartasunez entrenatuz, prestakuntza fisiko eta psikologiko arrunta izanda, entrenamenduaren aldi guztiak zuzen beteaz, baleko teknikaz eta material egokiak erabiliz, arrisku gehienak ekidingo ditugula.