



**LOS SEMÁFOROS**

**Joan Carles Monllau**

JEFE TRAUMATOLOGÍA H. DEL MAR

● Joan Carles Monllau, jefe del servicio de traumatología del hospital del Mar, es el presidente del congreso europeo que ha alertado de un aumento de lesiones de ligamentos de rodilla en mujeres que practican deporte. **PÁGINA 28**



**Angela Lampe**

COMISARIA DE ARTE

● El Centro Pompidou de París ofrece su primera muestra dedicada a Paul Klee desde 1969, mostrando su mundo entre surrealista y abstracto hasta el próximo 1 de agosto. Buena ocasión para conocer a esta figura clave de las vanguardias. **PÁGINA 34**



**Claudio Ranieri**

ENTRENADOR DEL LEICESTER

● Los expertos no dejan de darle vueltas al sorprendente éxito de Claudio Ranieri (64), el técnico romano que ha conseguido dirigir al modesto Leicester hacia el primer título de su historia en la exigente Premier League. **PÁGINA 52**



**Ida Grarup Nielsen**

ARTISTA DANESA

● Un colectivo de jóvenes artistas daneses pretende incluir a tres terroristas que se hicieron estallar en los atentados de Bruselas y de París en una exposición sobre mártires de la historia. Ya han sido denunciados. **PÁGINA 6**



**Manuel Benítez**

EXTORERO

● Tal como cabía esperar tras las pruebas legales de ADN que así lo aseguraban, un juez de Córdoba declaró ayer que el extorero Manuel Benítez *el Cordobés* (80) es el padre, a todos los efectos, del también matador de toros Manuel Díaz (47). **VIVIR**





► 4 Mayo, 2016

# Los médicos alertan del aumento de lesiones de rodilla en mujeres deportistas

*La articulación es más vulnerable que la masculina por su anatomía y su laxitud*



BOSTON GLOBE / GETTY

Los deportes con movimientos de torsión como voleibol, fútbol y baloncesto son los que tienen más riesgo de lesión traumática de rodilla

**JOSEP CORBELLA**  
 Barcelona

En los últimos años se ha observado un aumento de lesiones de ligamentos de rodilla en mujeres que practican deporte, advirtieron ayer los organizadores del congreso de la Sociedad Europea de Traumatología Deportiva, Cirugía de Rodilla y Artroscopia (ESSKA, por sus iniciales en inglés) que se celebra esta semana en Barcelona.

Los traumatólogos alertaron también del aumento de lesiones por sobrecarga, tanto en hombres como en mujeres, producidas por una práctica excesiva de actividad física. Y llamaron la atención sobre el problema emergente de lesiones traumáticas de rodilla en adolescentes que aspiran a convertirse en deportistas profesio-

nales y que ven truncada su progresión.

“Estamos a favor de la actividad física, es muy saludable. Pero mucha gente se lesiona y estamos viendo que las consecuencias son más graves de lo que pensábamos en el pasado”, declaró Romain Seil, vicepresidente de la ESSKA. El objetivo del congreso, que ha reunido a más de 3.500 especialistas, es comprender mejor por qué se producen estas lesiones, aprender a prevenirlas y mejorar su tratamiento.

En la población femenina, están en aumento las lesiones de ligamento cruzado anterior en la articulación de la rodilla, especialmente en deportes en que la articulación debe soportar fuerzas de torsión. Así, el problema afecta a deportes como baloncesto, volei-

## La visión de los traumatólogos

### FUTBOLISTAS ADOLESCENTES.

Una lesión en una rodilla en edad de crecimiento es más grave que en una rodilla de un futbolista adulto. Además, las intervenciones para reconstruir los ligamentos suelen tener peor resultado en adolescentes que en adultos. El aumento de este tipo de lesiones preocupa a los traumatólogos, que abogan por extremar la prevención con ejercicios de calentamiento adecuados.

### HOMBROS VULNERABLES.

Los deportes en que se levantan

los brazos por encima de la cabeza de manera repetida, como tenis, voleibol y natación, conllevan un riesgo elevado de tendinitis y de artrosis en la articulación del hombro si se practican de manera intensa durante años.

### CORREDORES MAL PREPARADOS.

Personas que se inician en el atletismo con más de 40 años y que se proponen grandes retos a corto plazo, sin saber bien cómo entrenarse y con un calzado a veces inadecuado, tienen un alto riesgo de lesiones.

bol, balonmano o fútbol. También es más común en mujeres que en hombres en el esquí alpino. Por el contrario, no suele afectar a personas que practican atletismo, ciclismo o natación. En estos tres últimos deportes, más que lesiones traumáticas, suelen producirse lesiones por sobrecarga.

Se estima que las mujeres tienen siete veces más riesgo que los hombres de sufrir lesiones de ligamentos de rodilla, informó Joan Carles Monllau, jefe del servicio de traumatología del hospital del Mar y presidente del congreso.

Esta mayor vulnerabilidad femenina se explica, por un lado, porque las mujeres tienen la cadera más ancha que los hombres, lo que afecta a la arquitectura de las piernas y a la articulación de la rodilla. Por otro, porque suelen tener más laxitud que los hombres, lo que las predispone más a lesio-

## Un calentamiento adecuado, con ejercicios de control neuromuscular, reduce el riesgo de lesionarse

nes de ligamentos, explicó Matteo Denti, presidente de la ESSKA.

Pero son lesiones que pueden prevenirse, destacan los organizadores del congreso. Los ejercicios de control neuromuscular, que enseñan por ejemplo a caer bien tras un salto y a realizar los movimientos corporales de modo que no sean agresivos para las articulaciones, reducen de manera significativa el riesgo de lesionarse. La eficacia de estos ejercicios se ha observado, por ejemplo, en jugadores de voleibol, que “es un deporte en el que tenemos más lesiones que en baloncesto”, declaró Romain Seil. Y se ha observado también en fútbol, donde el programa FIFA 11+ auspiciado por la federación internacional propone una serie de ejercicios antes de los entrenamientos y los partidos que reducen el riesgo de lesiones.

“Es como lavarse los dientes, hay que hacerlo cada día” para mejorar el control de los movimientos del cuerpo, destaca Seil. Para que sea eficaz, es imprescindible que los entrenadores se convencen de que es beneficioso. “Al principio están en contra porque requiere que le dediquen veinte minutos al principio de cada entrenamiento -explica Seil-. Pero, cuando se dan cuenta de que mejora el rendimiento de los jugadores, lo ven con mejores ojos”.