

## INSTITUTO ARAGONÉS DE LA RODILLA ESQUIAR SIN LESIONES ES FUNDAMENTAL



Ya llega la nieve y fechas entrañables como la Navidad o puentes como el de San Valero, donde disfrutaremos de unos días de fiesta y seguramente subiremos a esquiar. ¡Ha llegado la temporada de esquí! y gracias a la cercanía de nuestras estaciones aragonesas, serán muchos los aficionados que acudan a disfrutar de este deporte.

Sin embargo, el esquí conlleva riesgos y muchos de ellos evitables si tomamos una serie de precauciones. Como gran aficionado al esquí y traumatólogo que soy, entiendo perfectamente las ganas que tenemos de ponernos los esquís cuando empieza la temporada, así como conozco los riesgos a los que nos vamos a enfrentar desde el momento en el que nos calzamos las tablas. Por todo esto os voy a dar una serie de consejos para evitar el mayor número de lesiones posible:

### EL ESQUI CONLLEVA RIESGOS, CASI TODOS EVITABLES

**Antes de empezar la temporada:** debes tener una preparación física adecuada. El esquí alpino es un deporte de fuerza, de impacto y de sobrecarga muscular, con unas solitudes biomecánicas importantes a nuestras rodillas, que sufrirán con toda certeza una lesión de mayor o menor grado si no estamos en un estado de forma aceptable.

**Justo antes de esquiar:** Calienta bien los músculos y las articulaciones, sobre todo la rodilla. Dedica 10 minutos antes de esquiar a calentar los músculos de las piernas y los muslos sobre todo. No empieces a esquiar "en frío", puedes sufrir una rotura muscular.

**El casco,** obligatorio en los niños y muy recomendable en los adultos por razones muy obvias. Las gafas, igualmente obligatorias, con Sol y sin él, de buena calidad y con protección ultravioleta. El grado de exposición de nuestros ojos en la nieve se multiplica, tanto por el aire como por la luz solar. Por este mismo motivo ponte crema protectora.

**Las botas** deben estar bien apretadas, no se deben llevar flojas. Es muy raro, por no decir imposible, tener una lesión de tobillo con una bota correctamente cerrada. Por otro lado, la posición correcta del esquiador, con las rodillas flexionadas, obliga a apoyar las espinillas sobre la parte delantera de las botas, provocando según la dureza de la misma, lesiones cutáneas por abrasión en dichas espinillas. Existen espinilleras, polainas o piezas de silicona específicas para eso si éste es tu problema.

Los esquís y más aún las fijaciones, son los grandes causantes de la mayoría de las lesiones de nuestras rodillas.

### SI TU MÚSCULO SE AGOTA DEJA DE ESQUIAR

Los esquís deben tener una longitud adecuada, para lo que habrá que saber nuestra estatura, peso y tipo o nivel de esquí e incluso es recomendable utilizar siempre el mismo esquí para el pie derecho y el otro para el izquierdo (marcándolos si es preciso).

Los cantos, bien afilados. Las fijaciones se deben colocar simétricas y centradas, exactamente igual en ambos esquís, con una dureza suficiente, pero no excesiva. Ten en cuenta que en caso de caída, con giro del esquí, la fijación debe soltar la bota; si llevas muy dura esa fijación, tienes casi asegurada una lesión de rodilla.



Elige **dónde** esquiar. Tienes pistas para todos los niveles de esquí, de verdes a negras. Dedicate a la pista de tu nivel. No te hagas el "machote", de nada te habrá servido cuando estés en la mesa del quirófano con tus ligamentos rotos.

### ELIGE LA PISTA DONDE ESQUIAR, NO TE HAGAS EL MACHOTE

**Las condiciones climáticas:** La escasa visibilidad dificulta ver el relieve, las irregularidades y los desniveles, sometiéndonos a un riesgo añadido de lesión.

Cumple **las normas** que la estación establece, son por tu seguridad. No esquies fuera de pista, hay riesgos añadidos que multiplican las posibilidades de lesionarte. Sólo los esquiadores muy expertos están capacitados para ello y si éste es tu caso, hazlo siempre acompañado.

Como he dicho previamente, la posición correcta del esquí es con las rodillas flexionadas y apoyada la espinilla sobre la parte delantera de la bota. Si eres de los que no flexionas las rodillas y van con las piernas "tiesas" como un palo, perderás estabilidad, aumentarás el riesgo de caída y tienes muchas posibilidades de sufrir una fractura de la meseta tibial incluso sin caerte. Creo que es fundamental, sobre todo cuando empiezas a esquiar, que te pongas en manos de alguien que te pueda enseñar una técnica correcta y para ello son fundamentales los monitores y las escuelas de esquí.

Si tu **músculo se agota**, deja de esquiar; con un músculo cansado el porcentaje de lesión de rodilla se multiplica exponencialmente. Son muchas las lesiones que veo en mi consulta de esa famosa "última bajada" que hacemos, para aprovechar el forfait o por la pena que nos da dejar de esquiar esa jornada.

La temporada de esquí ha comenzado, disfruta de unas agradables jornadas, sigue estas indicaciones y cuida tu rodilla y espero verte por la pistas y no en nuestra clínica.

### LOS ESQUÍS Y MÁS AÚN LAS FIJACIONES SON LOS CAUSANTES DE CASI TODAS LAS LESIONES



Dr. Emilio Juan Traumatólogo y Coordinador del INAROD, desde su consulta de la calle Sanclemente www.larodilla.es Tlf: 976 23 16 16

**Dr. Emilio Juan** Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología  
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

**INAROD**  
Instituto Aragonés de la Rodilla

Nuestro compromiso su mejor garantía

www.larodilla.es 976 23 16 16

Máster en Dietética y Nutrición  
Médico de Familia  
www.comersano.info

**Dra. Luisa Usón Bouthelier**

Análisis corporal  
Educación nutricional  
Dietas personalizadas

**UB**  
Dietética y nutrición

C/ Felipe Sanclemente, 15 976 23 16 16