



JUGAR AL TENIS SIN LESIONES

Columna 1 de 2

¡**Qué gran deporte el tenis!**, es un excelente ejercicio, divertido y una buena forma de conocer gente nueva. Y además ahora que llega el buen tiempo (por fin), y que nuevamente Nadal nos da otra alegría, es cuando más gente se anima a jugarlo.

Las lesiones en el tenis son poco frecuentes, pero **existen y debes saberlo**. Se podrían englobar en 2 grandes grupos: las acumulativas que son consecuencia de la sobrecarga, y las agudas o traumáticas causadas por una fuerza o un impacto repentinos.

Las lesiones **acumulativas** incluyen el “codo de tenista” o epicondilitis, la bursitis, la tendinitis del manguito rotador del hombro, “el hombro congelado”, las tendinitis de muñecas y del tendón de Aquiles.

Las lesiones **agudas** incluyen la rotura del manguito rotador y la luxación del hombro, las distensiones de muñecas y los esguinces de tobillos, la rotura del tendón de Aquiles, los desgarros isquiotibiales, los esguinces o distensiones musculares, y la rotura de los ligamentos y meniscos de las rodillas.

Antes de Jugar, ¿qué debes hacer?

El equipo para jugar al tenis puede parecer bastante sencillo, pero debes prestar atención a la raqueta, las medias y el calzado que usas para evitar las lesiones.

Una **raqueta** muy liviana o excesivamente pesada puede

aumentar el riesgo de que sufras lesiones en el hombro o el codo. Del mismo modo, una raqueta con el tamaño equivocado de empuñadura o la tensión incorrecta en las cuerdas puede sobrecargar tus muñecas y brazos.



Las **zapatillas** deben ser específicas para jugar al tenis y adaptarse a tu tipo de pie, deben dar buen soporte a los talones y evitar un excesivo deslizamiento de los tobillos, reduciendo la inestabilidad lateral.

Elige las **medias** hechas con materiales sintéticos en lugar de algodón, ayudarán a que tus pies estén secos y no te salgan ampollas. Para una mayor protección, debes pensar en usar dos pares de medias o medias de tenis especialmente acolchadas.

Mantente en forma, será útil para tu juego y te ayudará a evitar las lesiones. Haz mucho ejercicio físico y come correctamente durante todo el año. Haz un buen precalentamiento y ejercicios de elongación antes de jugar al tenis. Realiza algunos saltos o corre en el lugar durante uno o dos minutos para activar la circulación de la sangre, y luego estira los brazos, las muñecas, los hombros y las piernas; mantén cada elongación durante por lo menos 30 segundos.

Antes de empezar, **revisa la cancha** donde vas a jugar. Si es una cancha rígida, asegúrate de que no haya rajaduras ni hoyos con los que puedas tropezar y caer. Fíjate que no haya pelotas de tenis sueltas ni otros objetos en la cancha o cerca de esta. Si piensas jugar de noche, cerciérate de que la cancha esté bien iluminada. Y jamás juegues si la cancha está mojada, independientemente de si se trata de una superficie dura, blanda o de césped, incluso una mínima cantidad de humedad en una cancha la volverá resbaladiza, y eso puede causar lesiones.

Debes **beber** gran cantidad de agua antes de jugar y si es un día soleado, ponte **protección solar** en las zonas de piel expuestas, y usa gorra y prendas de **colores claros** para mantenerte fresco.

En un par de Domingos te daré más consejos. Mientras vete practicando éstos.



Dr. Emilio L. Juan García

Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

www.larodilla.es 976 23 16 16

Enrique Sierra Fisioterapia

Rehabilitación
Patología de rodilla

tel : 976 27 61 76

www.sierrafisio.es