

La anatomía de las **lesiones** **deportivas**

Brad Walker

Autor de *Anatomía & estiramientos*

*Incluye 119 explicaciones de fácil
comprensión sobre lesiones deportivas.*



Índice

Introducción	IX
Capítulo 1. Explicación de la lesión deportiva	1
¿Qué constituye una lesión deportiva?	2
¿Qué está afectado en una lesión deportiva?	2
¿Cómo saber si una lesión deportiva es aguda o crónica?	5
¿Cómo se clasifican las lesiones deportivas?	5
¿Cómo se clasifican los esguinces/distensiones?	6
Capítulo 2. Prevención de la lesión deportiva	7
Introducción a la prevención de la lesión deportiva	8
Calentamiento	8
Relajación	11
El principio FITT	13
Sobrentrenamiento	14
Desarrollo de la condición física y la habilidad	16
Estiramientos y flexibilidad	27
Instalaciones, reglas y sistemas de protección	36
Capítulo 3. Tratamiento y rehabilitación de la lesión deportiva	37
Introducción a la gestión de la lesión deportiva	38
Recuperación de los componentes de la condición física	42
Capítulo 4. Lesiones deportivas de la piel	47
1. Cortes, abrasiones, rozaduras	49
2. Quemaduras solares	50
3. Congelación	51
4. Pie de atleta	53
5. Ampollas	54
6. Callos, callosidades y verrugas plantares	55
Capítulo 5. Lesiones deportivas de la cabeza y el cuello	57
<i>Agudas</i>	
7. Conmoción cerebral, contusión, hemorragia, fractura	59
8. Esguince cervical, fractura, contusión	61
9. Síndrome del estiramiento del nervio cervical	62
10. Latigazo cervical	63

11. Tortícolis (contractura cervical aguda)	65
12. Hernia discal (patología aguda de disco cervical)	67
13. Pinzamiento de nervio (radiculitis cervical)	68
14. Espondilosis cervical	69
15. Dientes	71
16. Ojo	72
17. Oído	73
18. Nariz	74

Capítulo 6. Lesiones deportivas de las manos y los dedos **75**

Agudas

19. Fracturas del metacarpo	77
20. Esguince del pulgar (ligamento colateral cubital)	78
21. Dedo en martillo (tendón del extensor largo)	79
22. Esguince de dedo	81
23. Luxación de dedo	82

Crónicas

24. Tendinitis de mano/dedo	83
-----------------------------	----

Capítulo 7. Lesiones deportivas de la muñeca y el antebrazo **85**

Agudas

25. Fractura de muñeca y antebrazo	87
26. Esguince de muñeca	88
27. Luxación de muñeca	89

Crónicas

28. Síndrome del túnel carpiano	91
29. Síndrome del túnel cubital	92
30. Quiste sinovial en la muñeca	94
31. Tendinitis de muñeca	95

Capítulo 8. Lesiones deportivas del codo **97**

Agudas

32. Fractura de codo	99
33. Esguince de codo	100
34. Luxación de codo	101
35. Rotura del tendón del tríceps braquial	103

Crónicas

36. Codo de tenista	104
37. Codo de golfista	105
38. Codo de lanzador	107
39. Bursitis del codo	108

Capítulo 9. Lesiones deportivas del hombro y el brazo **109**

Agudas

40. Fractura (clavícula, húmero)	111
41. Luxación de hombro	113
42. Subluxación de hombro	115
43. Luxación acromioclavicular	116
44. Luxación esternoclavicular	117
45. Rotura del tendón del bíceps braquial	119
46. Hematoma en el bíceps braquial	120

47. Esguince muscular (bíceps braquial, pectoral)	121
<i>Crónicas</i>	
48. Síndrome de atrapamiento	123
49. Tendinitis del manguito de los rotadores	124
50. Bursitis de hombro	125
51. Tendinitis bicipital	127
52. Inflamación de la inserción del músculo pectoral	128
53. Hombro congelado (capsulitis adhesiva)	129

Capítulo 10. Lesiones deportivas de la espalda y la columna 131

Agudas

54. Esguince muscular de la espalda	133
55. Distensión de ligamentos de la espalda	134
56. Contusión torácica	135

Crónicas

57. Hernia discal	137
58. Protrusión de disco	138
59. Fractura de vértebra por estrés	139

Capítulo 11. Lesiones deportivas del pecho y el abdomen 141

Agudas

60. Fractura de costillas	143
61. Tórax inestable	145
62. Esguince de los músculos abdominales	148

Capítulo 12. Lesiones deportivas de las caderas, la pelvis y la ingle 149

Agudas

63. Esguince del flexor de la cadera	151
64. Hematoma pélvico	152
65. Fractura por avulsión	153
66. Esguince inguinal	154

Crónicas

67. Osteitis púbica	156
68. Fractura por estrés	157
69. Síndrome del piriforme	159
70. Tendinitis del psoasílico	161
71. Tendinitis de los aductores	162
72. Síndrome de la cadera de resorte	163
73. Bursitis trocantérea	165

Capítulo 13. Lesiones deportivas de los isquiotibiales y el cuádriceps 167

Agudas

74. Fractura del fémur	169
75. Esguince del cuádriceps	171
76. Esguince de los isquiotibiales	172
77. Hematoma en el muslo (contusión)	173

Crónicas

78. Síndrome de la cintilla iliotibial	175
79. Tendinitis del cuádriceps	177

Capítulo 14. Lesiones deportivas de la rodilla 179

Agudas

80. Esguince del ligamento colateral medial	181
81. Esguince del ligamento cruzado anterior	182
82. Desgarro del menisco	183

Crónicas

83. Bursitis	185
84. Plica (pliegue) sinovial	186
85. Síndrome de Osgood-Schlatter	187
86. Osteocondritis disecante	189
87. Síndrome de dolor femorrotuliano	190
88. Tendinitis rotuliana (rodilla de saltador)	191
89. Condromalacia rotuliana (rodilla de corredor)	193
90. Subluxación de la rótula	194

Capítulo 15. Lesiones deportivas de la pierna 195

Agudas

91. Fracturas (tibia, peroné)	197
92. Esguince de pantorrilla	199
93. Esguince del tendón de Aquiles	200

Crónicas

94. Tendinitis del tendón de Aquiles	201
95. Síndrome de dolor tibial medial	203
96. Fractura por estrés	204
97. Síndrome del compartimiento anterior	205

Capítulo 16. Lesiones deportivas del tobillo 207

Agudas

98. Esguince de tobillo	209
99. Fractura de tobillo	210

Crónicas

100. Tendinitis del tibial posterior	211
101. Subluxación del tendón del peroneo	213
102. Tendinitis del peroneo	214
103. Osteocondritis disecante	216
104. Supinación	217
105. Pronación	218

Capítulo 17. Lesiones deportivas del pie 219

Agudas

106. Fractura del pie	221
-----------------------	-----

Crónicas

107. Bursitis retrocalcánea	222
108. Fractura por estrés	223
109. Tendinitis del extensor y el flexor	225
110. Neuroma de Morton	227
111. Sesamoiditis	228
112. Juanete	230
113. Dedo en martillo	231
114. Hiperextensión del dedo gordo	232
115. Pie cavo	234
116. Fascitis plantar	235

117. Espolón calcáneo	236
118. Uña negra (hematoma subungueal)	237
119. Uña encarnada	238
Glosario	239
Direcciones anatómicas	243
Bibliografía	245
Índice alfabético	247

Introducción

A medida que la práctica del deporte aumenta en la sociedad, mayor es también la posibilidad de sufrir una lesión deportiva. En consecuencia, es necesario tener referencias detalladas y de fácil comprensión para prevenir, tratar y gestionar este tipo de lesiones.

Pese a que existen muchos libros que tratan sobre este asunto, muy pocos son capaces de presentar la información anatómica detallada de manera comprensible para todo el mundo, desde el aficionado al deporte hasta el deportista profesional, desde el entrenador personal principiante hasta el entrenador deportivo veterano, o desde el recién graduado universitario hasta un experto médico deportivo.

Por ello destaca *La anatomía de las lesiones deportivas*. Mezclando la experiencia práctica de la vida real con un libro de conocimientos teóricos, el autor presenta un complejo de estrategias de prevención, tratamiento y gestión que todo el mundo puede entender. La información detallada e incluso simple ayudará al lector a prevenir las lesiones deportivas y, en caso de que sufra una, ayudará a tratarla con efectividad para permitir la vuelta a la actividad lo antes posible.

Pero eso no es todo, *La anatomía de la lesión deportiva* va un paso más allá. Mediante el uso de ilustraciones a color, el libro transporta al lector al interior del cuerpo, aportando una ayuda visual que permite una mayor comprensión del trabajo del cuerpo humano durante el proceso de una lesión deportiva.

La anatomía de las lesiones deportivas da una visión panorámica de las lesiones relacionadas con el deporte. En el capítulo 1 se da un repaso general sobre qué es una lesión deportiva y se definen varios conceptos. En el capítulo 2 se explica la clave de las estrategias de prevención para ayudar a reducir la posibilidad de sufrir una lesión deportiva. En el capítulo 3 se detalla un programa de tratamiento y rehabilitación que ayudará a asegurar una pronta y completa recuperación.

Finalmente, en los capítulos 4-17, el punto fuerte de este libro, se detallan 119 lesiones deportivas en un formato fácil de entender. Clasificadas según las diversas áreas clave del cuerpo, las explicaciones de las diferentes lesiones comprenden: la anatomía y fisiología que se ven implicadas particularmente en la lesión, posibles causas, síntomas, complicaciones, tratamiento inmediato, procedimientos de rehabilitación y pronóstico a largo plazo.

Dirigido a los entusiastas del *fitness* y a profesionales de la salud de cualquier nivel, *La Anatomía de las lesiones deportivas* también proporciona ejercicios aconsejables de fuerza y flexibilidad para ayudar a la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de la lesión deportiva. Estos ejercicios no son para nada exhaustivos, sino que simplemente proporcionan una orientación. Consulte a su médico para un programa personalizado que encaje con sus necesidades individuales.

Nota

Suele haber confusión sobre si se debe hablar de tendón rotuliano o de ligamento rotuliano. El ligamento rotuliano (*ligamentum patellae*) se prolonga desde la rótula hasta la tuberosidad tibial. Si uno piensa en la rótula como en un hueso por derecho propio, entonces debería naturalmente llamarlo ligamento rotuliano, ya que conecta dos huesos (la rótula a la tibia). Sin embargo, si considera la rótula un hueso sesamoideo que vive dentro del tendón del cuádriceps, entonces también parece correcto llamarlo tendón rotuliano (porque conecta un músculo a un hueso). Otra sugerencia sería que, a medida que el tendón envejece, se vuelve más ligamentario. Así que para más claridad me he referido a él como ligamento (tendón) rotuliano en todo el libro.