



# ¿Cuáles son las lesiones más comunes en el tenis y en el pádel?

▶ Ambos deportes tienen lesiones que llevan su propio nombre, pero uno de ellos es bastante más traumático

Belén Tobalina. MADRID

Tenis o pádel. Pádel o tenis. Esta es la duda que todavía tienen hoy muchas personas que desean empezar o volver a retomar un deporte de raqueta. Y uno de los motivos que con la entrada en años se valora más es qué disciplina deportiva causa más lesiones. Y claro, depende.

Para empezar «el tenis es un deporte con tradición y el pádel es un deporte joven en vías de evolución

y, debido a su corta trayectoria, hay pocos estudios hasta el momento en cuanto a lesiones», expone el doctor Ángel Ruiz Cotorro, director de Clínica Tenis Teknon, perteneciente al Grupo Quirónsalud.

Su equipo, tras coordinar con los servicios médicos de la Billie Jean King Cup Finals 2023 (la Copa del Mundo de Tenis femenino que se disputó en Sevilla recientemente), asistirá también sanitariamente tanto a los tenistas como a cualquier miembro de la organización o del público que acuda a las finales de la Copa Davis, que tendrán lugar en Málaga del 21 al 26 de noviembre, dado que Quirónsalud es el proveedor oficial de los servicios médicos de ambas competiciones.

Existen muchos factores que influyen. «En profesionales, ambos circuitos están bas-

tante a la par en el porcentaje de lesiones. En amateurs, en cambio, hay más lesiones en el pádel», precisa. Pero eso se debe a un factor ajeno al deporte en sí. Y es que «la gente empieza a jugar al pádel sin haber tenido un periodo de aprendizaje. Es decir, en la etapa infantil, el pádel se practica menos que el tenis, lo que implica que el porcentaje de lesiones esté ligeramente por encima del tenis y ya hay estudios que lo demuestran», explica.

Otro posible factor es que mu-

chas personas que han jugado al tenis piensan que pueden jugar sin problema al pádel pese a pasar 20 años o más desde que cogieron por última vez una raqueta, y otro, la edad. El pádel parece más fácil, al ser la pista más pequeña, hasta que una pelota va como un misil al ojo.

«La principal diferencia entre ambos deportes es que el pádel es más traumático que el tenis y la variedad de lesiones es más grande», afirma el director de Clínica Tenis Teknon.

En el caso de las lesiones de columna, «como las discales y los síndromes facetarios, son comunes en ambos deportes, como ocurre con el codo de tenista o epicondilitis. El pádel leg, en el pádel representa el 20% de todas las lesiones», detalla.

«En el hombro -prosigue- son muy comunes las tendinitis del manguito rotador y slap. En el tren inferior las lesiones pueden ser parejas, pero son más frecuentes en el pádel que en el tenis».

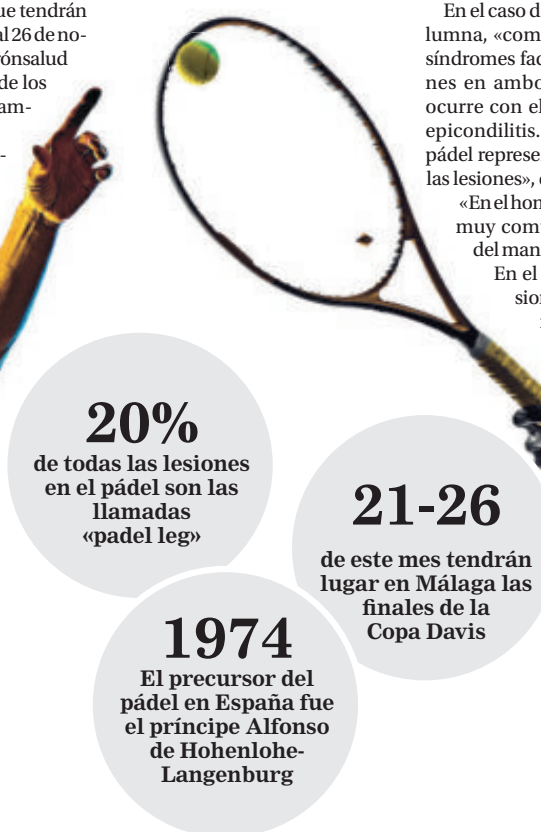
En cuanto a las lesiones específicas, ambos deportes ya tienen lesiones con su propio nombre. Así, como explica el doctor Ruiz Cotorro, «en el tenis: el tennis elbow, codo de tenista o epicondilitis y el tennis leg o desinserción del gemelo interno. En el pádel ya empezamos a ver varias lesiones muy específicas, como son el pádel leg, que es la misma lesión que el tennis leg, e injurie eye, que son contusiones oculares que se producen debidas a los rebotes de la bola en las paredes, así como las lesiones del tendón subescapular provocadas por la conocida bandeja en pádel», el golpe más icónico de este deporte.

A todas ellas hay que añadir las contusiones traumáticas. Y en esto gana, de goleada, el pádel, ya que como precisa el doctor, «al jugarse en una superficie cerrada, en las paredes muchas veces se producen contusiones traumáticas. Se juega a más velocidad y tiene más riesgo de caídas que el tenis y son frecuentes las lesiones en la mano y muñeca al intentar frenarse en la pared. Por eso se pueden producir fracturas de escafoides. Además, al ser una superficie cerrada y pequeña y jugarse a una gran velocidad, puede haber también contusiones en el ojo» de mayor o menor gravedad.



La historia del pádel comienza en México a finales de los años 60

FREEMIK



## Coto a las «averías»

▶ Nadie que haga deporte está libre de sufrir una lesión. Aún así, como explica el doctor «hay que controlar la forma de entrenar en cuanto a intensidad, frecuencia y exigencia, adaptándola a cada nivel». También hay que «ponerse en forma para hacer deporte y no hacer deporte para estar en forma». Tras estable-

cer rutinas de entrenamiento, «hay que perfeccionar la técnica de juego; elegir los materiales idóneos para nuestra edad o forma de juego; comer y beber adecuadamente, y en el tenis es importante controlar los cambios de superficie de la pista. La tierra es de las más beneficiosas. No así en el pádel».



FREEMIK

En 1986 se incluye el tenis en los Juegos Olímpicos