

**El club del fitness**

# El esquí, deporte con alta exigencia para la rodilla

Las estaciones de esquí han vivido esta temporada uno de sus mejores arranques en años. Las elevadas precipitaciones y condiciones climáticas favorables han permitido abrir casi en su totalidad las estaciones del Pirineo catalán. Sin embargo, la elevada afluencia de esquiadores en estas fechas,atura también las consultas de los traumatólogos que ven cómo la falta de preparación y los accidentes desafortunados se convierten en la peor pesadilla de la articulación de la rodilla.

El hecho de que cada pierna vaya por separado y que, en ocasiones, las fijaciones no salten a tiempo, provoca que las rodillas adopten posiciones poco naturales o realicen torsiones y que con ello se lesionen, sobre todo, los ligamentos.

«El esquí no es lesivo, la forma de practicarlo sí puede serlo», asegura el Dr. Sergio Aguirre, traumatólogo en AV Medical Group en Centro Médico Teknon y en los Centros Médicos de Baqueira, Beret y Boí Taüll. En 20 años de profesión asegura haber tratado más de 18.000 lesiones de rodilla en deportistas de invierno y no duda en afirmar que la más común afecta a los ligamentos laterales internos y a los cruzados. Este tipo de lesión suele producirse cuando, durante una caída, el pie queda fijo en la botía y el esquí no se libera a tiempo, generando una torsión violenta sobre la rodilla.

«Mientras que en el esquí sufren sobre

El estado del material, el tipo de nieve y el estado de forma pueden afectar al tipo de lesión sufrida tras una caída. La edad también cuenta, por la pérdida de elasticidad articular.

 Begoña González

todo las rodillas, en el snow, al llevar ambos pies fijos a la misma tabla, ocurre un fenómeno distinto. En este caso, se sufren más contusiones en las extremidades superiores, el tronco y fracturas de muñeca. Son más raras las lesiones de rodilla», puntualiza el experto en deportes de invierno. En ambos casos, la forma física del esquiador resulta crucial para, en muchas ocasiones, determinar el alcance de la lesión.

«Es importante tener un buen estado de forma. Una caída en una persona con poca masa muscular provoca más daños que en una persona que se ha preparado físicamente», asegura el Dr. Aguirre. La edad, puede ser también un factor de riesgo porque la menor masa muscular tiene de sumarse a la pérdida de elasticidad articular y los cambios en la calidad del hueso.

Independientemente de la edad, antes de esquiar, es imprescindible haber hecho un trabajo previo de preparación física para minimizar los riesgos de lesión. «Es importante fortalecer el abdomen, el cuádriceps,

el bíceps femoral y el isquiotibial para prevenir las lesiones de rodilla y esquiar con más seguridad», señala el experto que recomienda ejercicios de propiocepción, además del trabajo muscular, como herramientas para trabajar los reflejos y acortar el tiempo de reacción minimizando las opciones de caída.

Por otro lado, además de la preparación

**«El esquí no es lesivo, la forma de practicarlo sí puede serlo», dice el traumatólogo Sergio Aguirre**

física, el uso de material en buen estado de mantenimiento resulta también relevante para prevenir lesiones. «El mantenimiento de los esquíes es mucho más importante de lo que parece. No solo a nivel de experiencia, sino que puede permitir que se eviten accidentes. Una fijación revisada, probablemente realizará el trabajo indicado y se liberará en caso de caída mucho mejor que una que no haya pasado las revisiones pertinentes. Y una fijación bloqueada resulta peligrosísima para las rodillas en caso de caída porque provoca que la pierna pueda terminar en posiciones poco naturales», añade este especialista.

**Hielo y velocidad**

Por otro lado, señala el experto, el tipo de nieve también puede resultar un factor importante en el tipo de lesión sufrida. «La nieve dura es más rápida y cuando se dan caídas sobre placas de hielo, por ejemplo, acostumbramos a ver más fracturas porque se esquia a mayor velocidad. Por contra, en nieves más blandas, el esquí se trabaja más, y las lesiones son de tipo ligamentoso o muscular afectando principalmente a rodillas o gemelos», señala el Dr. Aguirre. El principal problema que provocan estas lesiones y que complican la recuperación reside en un factor crucial de su funcionamiento.

«Los ligamentos son los encargados de estabilizar la rodilla, por lo que en caso de que no ejerzan su función correctamente, nos vemos obligados a intervenir quirúrgicamente. Sin embargo, en el caso del ligamento lateral interno, la mayoría de casos se recupera al 100% sin secuelas con tratamientos conservadores y son los cruzados los que se operan en mayor medida», señala el especialista.



La esquiadora olímpica Lindsey Vonn durante una competición el año pasado en Austria. / GABRIELE FACCIOOTTI / AP