



Expertos alertan del aumento de lesiones evitables e insisten en la importancia de la técnica

E. D.

El auge del *crossfit* en los últimos años ha consolidado esta disciplina como una de las actividades deportivas con mayor crecimiento entre la población. Su combinación de fuerza, resistencia y coordinación ha contribuido a incrementar la adherencia al ejercicio físico, aunque también ha provocado un notable aumento de lesiones musculoesqueléticas asociadas a una práctica inadecuada o excesiva.

Los doctores Sergio González Andreu y Adrián García Iglesias, especialistas del servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirónsalud Jaén, alertan de que “la alta intensidad de muchos ejercicios y la complejidad técnica de determinados movimientos están detrás del incremento de consultas relacionadas con lesiones en extremidades inferiores”.

En este sentido, el doctor González explica que, aunque el *crossfit* aporta importantes

La cara B del ‘crossfit’

beneficios físicos, “la ejecución incorrecta de ejercicios explosivos, los cambios bruscos de dirección o una mala técnica en los aterrizajes tras los saltos pueden favorecer lesiones importantes, especialmente en la rodilla”.

Entre las patologías más frecuentes destacan las lesiones del ligamento cruzado anterior, habituales en movimientos de impacto y giros repentinos. También son comunes las tendinopatías rotulianas, conocidas popularmente como “rodilla del saltador”, provocadas por sobrecargas repetidas, así como los síndromes femoropatetales, asociados a desequilibrios musculares o alteraciones en la alineación de la articulación.

Por su parte, el doctor Adrián García, destaca que, en el caso del pie y el tobillo, “los esguinces de tobillo continúan siendo las lesiones más prevalentes,



JUAN AYALAI

Varios usuarios practican ‘crossfit’ en un gimnasio de Córdoba.

especialmente durante ejercicios pliométricos o levantamientos en los que existe pérdida de estabilidad”. A ello se suman las fascitis plantares, derivadas de impactos repetidos y de una adaptación insuficiente al entrenamiento, además de las tendinopatías aquíleas, que pueden evolucionar hacia rotu-

ras parciales o completas si no se tratan de forma precoz.

El doctor García también observa un aumento de las lesiones por estrés, como las fracturas por sobrecarga en metatarsianos, relacionadas con entrenamientos intensivos sin los periodos de descanso adecuados. “Son patologías que inicial-

mente pueden pasar desapercibidas, pero que pueden comprometer seriamente la continuidad deportiva del paciente”, subraya.

Ante esta situación, los especialistas remarcan la importancia del papel preventivo de la traumatología deportiva. La valoración biomecánica, el estudio de la pisada y la detección de factores de riesgo individuales permiten anticiparse a muchas lesiones y adaptar el entrenamiento a las características de cada deportista.

Asimismo, destacan que la supervisión por parte de entrenadores cualificados y una progresión adecuada de las cargas de trabajo resultan fundamentales para minimizar riesgos y garantizar una práctica deportiva segura.

El crecimiento continuado del *crossfit*, concluyen los especialistas, refuerza la necesidad de fomentar la educación del paciente, la prevención y la intervención precoz como herramientas esenciales para mejorar el rendimiento físico sin comprometer la salud.