

## Alertan del aumento de lesiones evitables entre aficionados al crossfit

Especialistas del Hospital Quirónsalud Córdoba advierten del incremento de consultas por lesiones musculoesqueléticas asociadas a una práctica inadecuada del crossfit. Insisten en la importancia de la técnica correcta y la supervisión profesional

► Los doctores Sergio González Andreu y Adrián García Iglesias, especialistas del servicio de Cirugía Onopédica y Traumatología del Hospital Quirónsalud Córdoba y del Centro Médico Quirónsalud Jaén, alertan de que "la alta intensidad de mucho ejercicio y la complejidad técnica de determinados movimientos determinará del incremento de lesiones relacionadas con lesiones en extremidades inferiores".

En este sentido, el doctor González explica que, aunque el crossfit aporta importantes beneficios, la ejecución incorrecta de ejercicios explosivos, los cambios bruscos de dirección o una mala técnica en aterrizajes tras los saltos pueden favorecer lesiones importantes, especialmente en la rodilla".

Entre la patología más frecuentes destacan la lesión del ligamento cruzado anterior, habituales en movimientos de impacto y giro repentinos. También son comunes las tendinopatías de la rodilla, conocidas popularmente como "rodilla del saltador", provocadas por sobrecargas repetidas, así como los síndromes feimopatológicos asociados a



«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»

ciados a desequilibrios musculares del pie y el tobillo, "los esguinces de tobillo continúan siendo las lesiones más prevalentes, especialmente durante ejercicios pliométricos o levantamientos

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, 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 de Aquiles, que pueden evolucionar hacia 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 metatarsalano, relacionadas con entrenamientos intensivos sin los periodos de descanso adecuados. "Son pato-

logías que inicialmente pueden pasar desapercibidas, pero que pueden comprometer seriamente la continuidad deportiva del deportista", subraya.

A los nos  $<1^{\circ}$  o  $2^{\circ}$  b re  
1» lesión»

1. Las lesiones del ligamento cruzado anterior son las más graves y pueden requerir cirugía.
2. Los esguinces de tobillo representan el 4% de las lesiones en deportes de impacto.
3. La "rodilla del saltador" afecta principalmente a deportistas entre 20 y 35 años.

La importancia de la prevención

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 individual permiten anticiparse a muchas lesiones y adaptar el entrenamiento a la característica 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 deportiva, la prevención y la intervención precoz como herramientas esenciales para mejorar el rendimiento físico sin comprometer la salud.

### ¿Qué es el crossfit?

El crossfit combina ejercicios de halterofilia, gimnasia y cardio de alta intensidad. Surgió en Estados Unidos en los años 70 y llegó a España a principios de los 2000, experimentando un crecimiento exponencial en la última década.

Dr. J. & A. S. Cabrera

Especialista en  
Cirugía Plástica  
Reparadora y Estética

647 626 852

Ronda de Los Tejares, 34  
14008 Córdoba

