

## **LESIONES NO TRAUMÁTICAS:**

**Calambres:** Es una contracción involuntaria, pasajera y dolorosa de uno o varios músculos, espontáneamente reversible por el estiramiento y la compresión. Provoca dolor local, molestias y espasmo del músculo afectado y una incapacidad para relajarlo.

***Actuación: Estirar el músculo, hacer presión i friegas.***

## **LESIONES TRAUMÁTICAS:**

### **Contusión:**

Traumatismo directo sobre el cuerpo muscular. En el deportista el músculo suele estar en contracción por lo que es más fácilmente desgarrable.

La gravedad viene dada por la fuerza del impacto y por el grado de contracción en el momento del traumatismo.

El resultado de la lesión será la producción de un hematoma intramuscular o intermuscular. La localización más común suele ser en la cara externa del muslo.

Provoca un dolor vivo. Impotencia funcional inmediata o posterior. Si el hematoma es importante puede haber fluctuación. A las pocas horas puede aparecer equimosis que puede emigrar a zonas declives.

Si se ha producido rotura de fibras, puede aparecer una deformidad con depresión.

***Actuación: Masajear y en caso de dolor muy fuerte, utilizar spray o gel frío.***

### **Elongación o estiramiento:**

Distensión de algunas fibrillas pero manteniéndose su integridad y la de la aponeurosis.

El deportista siente un dolor muy vivo a nivel muscular, que no llega a impedir la realización de ejercicio. El músculo es sensible a la palpación y está medianamente contraído. Con la movilización activa reaparece el dolor y cesa con el reposo.

No suele haber equimosis superficial. De difícil localización del lugar exacto, ya que el dolor es difuso en la masa muscular.

***Actuación: Cese actividad y crioterapia (frío local)***

### **Sobrecarga:**

Aparecen ligeras molestias en el músculo que no impiden la realización del ejercicio. Normalmente el deportista refiere las molestias al acabar el entrenamiento o partido. Suele ser el grado 1 de las roturas musculares. A la palpación el músculo aparece más tenso. No existe dolor a la contracción. El jugador puede estirar el músculo, no existe limitación al estiramiento. Puede aparecer un punto doloroso localizado en el músculo.

***Actuación: A tratar con reposo al final del partido y masaje por parte de un "fisio".***

### **Contractura:**

Contracción involuntaria, duradera o permanente de uno o varios grupos musculares.

Normalmente hablamos de contractura cuando nos encontramos con una molestia muscular desagradable, una disfunción motora y dolor a la palpación. Suele ser una sensación desagradable más que dolorosa.

El músculo es sensible a la palpación. Suele aparecer una zona dentro del músculo más dolorosa y a la palpación pueden notarse pequeñas rugosidades.

La contracción puede provocar dolor que aumenta si oponemos resistencia. Suele estar limitada la elasticidad si la comparamos con el miembro contra-lateral. Es una puerta abierta hacia la rotura muscular.

***Actuación: En casos leves, aplicar calor (Reflex), en casos graves, cese de la actividad e inmovilización.***

### **Desgarro o rotura fibrilar:**

Se rompen miofibrillas con lesión anatómica. Equivale al denominado "tirón". Se pasa de la elongación y se rompen fibras o fascículos con hemorragia local mas o menos importante. Aparece un dolor como un "latigazo". Signo de la "pedrada".

La impotencia es inmediata pero relativa, permite el apoyo y la marcha. Duele incluso con el descanso, aunque se incrementa con la presión y el movimiento. Duele a "punta de dedo", en el centro de la lesión. Se produce derrame sanguíneo que forma un pequeño nódulo, a veces palpable. Suele haber equimosis a distancia.

La contracción del músculo afectado provoca dolor localizado en la zona de la rotura.

La contracción contra resistencia nos va a localizar con mayor precisión el punto doloroso. Como medida de defensa va a aparecer contracturada la musculatura que rodea la zona de la lesión.

***Actuación: Cese actividad***

### **Rotura muscular:**

Puede ser total o parcial. Es una lesión superior a la rotura fibrilar. Aparece un dolor brutal e intenso. Las fibra rotas son numerosas y aparece un hematoma importante. De ello resulta una equimosis precoz a nivel de la rotura.

Aparece un dolor lacerante y violento. Impotencia funcional total. Fluctuación crepitante a la palpación. Aparece un hachazo en el músculo.

***Actuación: Cese actividad***

## **LESIONES LIGAMENTOS:**

### **Esguince:**

Un estiramiento de los ligamentos, debido a la separación de de las superficies articulares.

**\*\*\*\*\* En caso leve, aplicar Reflex, en caso mas grave, cese actividad.**

### **Rotura:**

Una rotura total de cualquier ligamento, en el fútbol, la más normal son las producidas en la zona de la rodilla.

**Actuación: Cese actividad, inmovilizar.**

## **LESIONES ARTICULARES:**

**Subluxación:** Separación momentánea de las superficies articulares. Puede provocar un esguince o incluso una rotura de ligamentos. Provoca un dolor intenso y la casi total funcionalidad de la articulación.

**Actuación: Cese actividad, inmovilizar.**

**Luxación:** Separación permanente de las superficies articulares. Provoca un dolor intenso y la **total** funcionalidad de la articulación.

**Actuación: Cese actividad, inmovilizar. Nunca reducir una luxación si no se está cualificado.**

## **LESIONES VARIADAS:**

### **Pérdida de conciencia:**

- Sin traumatismo: Puede ser por una bajada de presión, azúcar, etc.

Actuación: Elevación de las piernas y refrescar al jugador. Si los padres han informado de problemas médicos y lo han autorizado:

- Si se sabe que tiene problemas con bajadas de azúcar, darle un sobre de esta.
- Si tiene problemas de tensión baja, dar un poco de sal.

- Con traumatismo: Puede ser por un problema en las vértebras, médula, etc.

Actuación: Poner un collarín si se dispone, si no es el caso, esperar al personal sanitario para su traslado. No mover, controlar las constantes vitales y en caso de fallo, actuar en consecuencia (SVB).

**Pérdida de conocimiento:** Aplicar la misma actuación que en la pérdida de conocimiento, pero controlar las constantes minuciosamente.

EN CASO DE QUE TENGA PÉRDIDA DE RESPIRACIÓN (COMO EL TRAGARSE LA LENGUA), UTILIZAR UNA CÁNULA DE GUEDEL.

### **Pérdida de respiración por impacto o caída:**

- Se verá al jugador con problemas para respirar y cara de fuerte dolor.

Actuación: Incorporar al chico para facilitarle la respiración, hacer que camine. Se trata de que el diafragma se recolocque.