



tu mejor golpe!

www.tiroganador.com.ar

LESIONES HABITUALES EN EL TENIS

Las exigencias del tenis afectan el cuerpo de los jugadores tanto en las extremidades superiores como en las inferiores, así como también en el tronco. La gran cantidad de golpes

que realiza el jugador en un entrenamiento o partido de tenis crea desequilibrios musculares específicos del deporte que requieren intervenciones preventivas, consideradas útiles para disminuir el riesgo de lesión.

Podemos clasificar a las lesiones como lesiones generales y lesiones específicas del tenis.

Lesiones generales:

- **Ampollas:** se producen en zonas con excesivo calor, humedad y fricción realizada por la raqueta, grip, zapatillas nuevas. Se debe mantener la zona limpia, seca y protegida, colocar talco, magnesio u óxido de zinc.
- **Calambres:** sus causas son sobrecarga, lesión, deshidratación, niveles bajos de minerales (potasio y calcio), alcoholismo, hipotiroidismo, medicación, menstruación. Se previenen con un buen entrenamiento, hidratación y aclimatación al calor.
- **Tirones y esguinces:** son consecuencia de la mala técnica, falta de flexibilidad, de fuerza o de fatiga. Es necesario realizar una planificación del entrenamiento adecuada para cada jugador para que este no sufra el fenómeno de sobreentrenamiento.
- **Lesiones por calor:** son aquellas producidas por altas temperaturas. Se producen por mala hidratación del jugador antes y durante la jornada tenística. Su prevención comprende la ingesta de líquidos cada 15-20 minutos aproximadamente.
- **Lesiones por sobrecarga:** se producen inflamaciones de las diferentes estructuras de las articulaciones (tendones, ligamentos, capsula articular). Su causa es la mala técnica de ejecución de los golpes, falta de fuerza muscular o falta de flexibilidad. Se debe poner énfasis en realizar una correcta técnica en el momento de golpear a la pelota. Por otro lado el jugador debe estar lo suficientemente entrenado como para soportar la carga que implica un partido o entrenamiento de tenis.



tu mejor golpe!

www.tiroganador.com.ar

LESIONES HABITUALES EN EL TENIS

Lesiones específicas
del tenis:

Hombro

Las lesiones del hombro incluyen las patologías del manguito rotador (conjunto de músculos que le dan estabilidad al hombro) y del tendón del bíceps (músculo que recubre la cara anterior del brazo), a menudo como consecuencia no sólo de las exigencias reiteradas en el manguito rotador sino también de la gran movilidad subyacente y la laxitud excesiva de la articulación.

Se requiere un altísimo grado de control muscular para mantener la estabilidad de la articulación del hombro durante los golpes del tenis. Esto se logra incluyendo en las sesiones de entrenamiento técnicas y ejercicios de elongación y fuerza muscular realizados con la mayor precisión posible, bajo la supervisión en un principio del fisioterapeuta, utilizando diferentes elementos que facilitarán su desarrollo (mancuernas, tensores, bandas elásticas).

Codo

Las lesiones de la región del codo en los jugadores de tenis en primer lugar se centran en los tendones de los músculos que se insertan en el antebrazo, tanto en la cara anterior (codo de golfista) como en la cara posterior (codo de tenista).

Los ejercicios recomendados para la prevención de las lesiones del codo se enfocan en incrementar la fuerza y en particular la resistencia muscular de la muñeca y la musculatura del antebrazo. Además se recomienda la realización de ejercicios de muñeca en todas sus variantes y amplitud de movimiento.

Muñeca

En esta articulación son muy comunes las tendinitis de los músculos que la atraviesan que pueden producirse por sobrecarga o mala técnica de ejecución, sobre todo en el drive y el saque.

Al igual que en el codo es necesario el entrenamiento de la fuerza de los músculos del antebrazo para no perder estabilidad en la articulación y lograr la mayor amplitud posible de movimiento.

Región
Inferior de la Espalda



tu mejor golpe!

www.tiroganador.com.ar

LESIONES HABITUALES EN EL TENIS

Todos los golpes del tenis incluyen reiterados movimientos de la columna hacia todas las direcciones, y se sostiene que el juego intenso es en general un factor de riesgo que puede provocar dolor en la parte inferior de la espalda. Uno de los movimientos que pueden tensionar particularmente la columna vertebral es el saque. La exigencia de la columna vertebral en este golpe es máxima durante la mayor parte de su recorrido.

Se debe poner énfasis en el entrenamiento de toda la musculatura de la región lumbar para asegurar que se produzca un desarrollo muscular equilibrado y la columna vertebral quede protegida ante la amenaza de cualquier lesión.

Abdomen

En esta zona son muy comunes los tirones y desgarros de los músculos abdominales que se producen por realizar movimientos de estiramiento para golpear con potencia a la pelota, por ejemplo en el primer saque.

Es necesario el fortalecimiento de esta musculatura así como también una correcta entrada en calor y estiramientos previos y posteriores a la actividad.

Cadera

Históricamente se creía que las lesiones de la región de la cadera se concentraban en los fuertes músculos que cruzan no sólo la articulación de la cadera sino también la articulación de la rodilla (cuádriceps en la región anterior del muslo e isquiotibiales en la región posterior). Una mayor comprensión de la evaluación y el diagnóstico de la cadera ha llevado a la identificación de otras formas de patología de la cadera en el tenis debido al impacto de la carga y los patrones de movimiento multidireccionales y la detención, el comienzo, el corte y el giro abruptos que se producen en las extremidades inferiores durante el juego del tenis.

Es necesario realizar ejercicios que, además de asegurar una flexibilidad adecuada alrededor de la cadera y la musculatura de la pelvis, proporcionen mayor estabilización a la articulación para disminuir de manera potencial el riesgo de lesión.

Rodilla

Son frecuentes las lesiones por inflamación de las estructuras que la rodean (bursitis, tendinitis) producidas por sobrecarga de entrenamiento. Para evitarlas es fundamental programar el entrenamiento de acuerdo a las capacidades del jugador con intervalos de pausa convenientes.



tu mejor golpe!
www.tiroganador.com.ar

LESIONES HABITUALES EN EL TENIS

Tobillo

Esta articulación es extremadamente exigida en un partido de tenis, ya que además de soportar la carga del peso del cuerpo debe lidiar con los continuos cambios de dirección que se producen en cada desplazamiento. En este sentido, son los esguinces la consecuencia de la utilización de calzado inadecuado para la superficie así como también de la fatiga que puede llegar a sufrir el jugador en la cancha de tenis.

Daniela Palazzo

Lic. en Kinesiología y Fisiatría

MN N° 9156