

LESIONES MÁS FRECUENTES EN LA ESGRIMA



La esgrima, aunque sea un deporte muy elegante y artístico, también tiene su lado oscuro, al igual que el resto de disciplinas: las lesiones. A pesar de no tener apenas contacto físico entre adversarios ni tener la necesidad de correr, la esgrima es un deporte en el que te puedes lesionar distintas partes del cuerpo con facilidad. La mayoría de estas lesiones no vienen dadas por una carga excesiva o un hecho concreto, sino de la acumulación de pequeñas cargas a través de ejercicios donde, a pesar de no necesitar excesiva intensidad, sí que se realizan unas grandes cantidades de repeticiones. Algunas de las más comunes entre los esgrimistas son las siguientes:



- Hombro: durante las acciones de esgrima el hombro realiza pequeños movimientos de abducción y extensión, lo que favorece la aparición de procesos inflamatorios crónicos. Las lesiones de hombro más usuales son periartritis y tendinitis bicipital.
- Codo: parece existir mayor incidencia en espada, ya que es el arma más pesada y la que realiza movimientos más acentuados. La lesión más frecuente es la epicondilitis humeral, una inflamación de los músculos de la muñeca, los dedos y músculos supinadores del antebrazo.

- Muñeca y mano: lo más común es tener hematomas y contusiones, aunque también es muy común ver otras lesiones como tendinitis del extensor ulnar y la estiloiditis radial. La velocidad de los tocados y el tipo de empuñadura pueden influir en la aparición de lesiones.
- Columna vertebral: la sobrecarga cuando se realiza la hiperextensión lumbar que aparece cuando el tirador recula, provoca la aparición de lumbalgia aguda. Además, a los niños en fases de crecimiento, les puede aparecer una ligera escoliosis dorsal de concavidad dirigida hacia el brazo armado.



- Rodilla: son las articulaciones más afectadas en la vida de un esgrimista. Las más destacadas entre ellas son las lesiones meniscales a nivel interno y externo, las lesiones de los ligamentos colaterales y las lesiones de los ligamentos cruzados. Esto se debe a la posición de semiflexión de rodillas en la que se encuentra constantemente el esgrimista, y a los movimientos veloces hacia delante y hacia atrás que debe hacer sobre la pista.



- Tobillo y pie: son muy frecuentes en la esgrima. La calidad del calzado y de las pistas puede prevenir este tipo de lesiones. Las más concurrentes son las siguientes:

- Esguinces de tobillo: es el más común, aunque la mayoría son de grado I y II, por lo que son no quirúrgicos.
- Talalgia: es el dolor persistente a nivel del talón. Afecta al pie adelantado y su origen es la repetición del movimiento del pie al chocar contra el suelo con el peso del cuerpo.
- Tendinitis: suele ser del tendón de Aquiles. Es más propia de sujetos desentrenados que inician un entrenamiento intenso, o de sujetos entrenados que cambian de suelo, calzado o técnica.
- Plantalgia: el más frecuente es la fascitis plantar. Suele aparecer a consecuencia de despegues energéticos, giros rápidos o pronación excesiva del tobillo.

