

## Tratamientos a medida para lesiones deportivas



El equipo que deja sin aliento cualquier lesión deportiva

OKDIARIO 23/11/2018 08:30

[Comentar](#)

La **práctica deportiva**, a menudo, viene de la mano de lesiones. Si no se tratan de forma adecuada, pueden alargarse o convertirse en problemas mayores. Pero, los pacientes no pueden mejorar solos, necesitan la ayuda de un equipo profesional: el nuevo centro médico Ruber Internacional de Paseo de la Habana (Madrid) cuenta con un equipo de **expertos traumatólogos especializados en el diagnóstico y tratamiento de cada articulación**.

Luis se ha caído de la bicicleta. Desde el accidente, su hombro ya no responde con normalidad. El paso de los días no hace sino aumentar más el problema. Necesita del **diagnóstico de un traumatólogo especializado en lesiones deportivas** para confirmar si ha sufrido una lesión. Una vez diagnosticada deberá someterse a un tratamiento con o sin cirugía para curar su hombro. También **precisa de un fisioterapeuta para recuperar, mediante entrenamiento y trabajo físico**, tanto la musculatura como la movilidad normal del hombro.

Luis necesita una **atención personalizada para curar su lesión**. Este es uno de los servicios que ofrece el centro madrileño: cada experto está especializado en una zona corporal. Así, la doctora Inmaculada Gómez Arrayás trata la rodilla y cadera; el doctor Pablo de la Cuadra, el hombro; mientras que el doctor Ignacio Roger de Oña se enfoca en la **mano y codo**. Los especialistas utilizan la exploración clínica y los múltiples recursos que ofrecen en el hospital, como **pruebas de imagen** (radiografías, resonancias, ecografías...), para establecer un diagnóstico precoz y poder comenzar con el tratamiento más adecuado para cada patología.

## Dos líneas de tratamiento

Habitualmente, se pueden seguir **dos líneas diferentes de tratamiento**: una más conservadora, donde se pretende tratar al paciente mediante **técnicas “menos invasivas”** que le permitan una adecuada recuperación de sus lesiones con la ayuda especializada de un fisioterapeuta, y otra, **quirúrgica en el Hospital Ruber Internacional**, donde se realiza una cirugía antes de trasladarlo a la Unidad de Rehabilitación de Paseo de la Habana, dirigida por el fisioterapeuta Jaime Benito, valorado como uno de los mejores de España.

**Decantarse por un tratamiento depende de muchos factores**. Según explica el doctor Pablo de la Cuadra, “hay algunas patologías que no tienen una **indicación 100% quirúrgica**. En todos los casos, se individualiza el tratamiento que más se adecue a las necesidades e intereses de cada paciente. Cuando la patología lo permite, intentamos **comenzar por el tratamiento conservador**, donde además de estar orientados en todo momento por fisioterapeutas especializados en cada lesión, también se ofrecen otros tratamientos como las infiltraciones de factores planetarios o de crecimiento. En casos refractarios al tratamiento conservador, o cuando la patología no lo permite, **ponemos al alcance del paciente la última tecnología en medios y técnicas quirúrgicas**. Para el diagnóstico y tratamiento de cualquier posible traumatismo, el centro de Paseo de la Habana habilita consultas externas de todas las especialidades. Ofrece un servicio de radiología, donde las pruebas se realizan en el momento de la consulta, teniendo los resultados de forma inmediata.

Además, indica la doctora Inmaculada Gómez, “en breve contará con un **equipo de resonancia magnética**, que en la actualidad se están citando en el Hospital Ruber Internacional de forma preferente (se realiza entre 24 y 48 horas teniendo los resultados en ese plazo). Podrá ser atendido de nuevo en consulta en cuanto estén los resultados y comenzar su tratamiento”. A estas instalaciones, **se suma un laboratorio para analíticas y para la realización del proceso de extracción de factores plaquearios**; podólogo para estudio de la marcha y plantillas, etc.

## Las lesiones en la mano o codo, las más frecuentes

Cada articulación tiene sus propias particularidades. En el ámbito deportivo, **las lesiones más frecuentes en la mano o en el codo**, se deben a causas traumáticas, **inflamatorias o degenerativas**; ya sean consecuencia por ejemplo, de una caída de la bici o moto, por mala técnica en el entrenamiento o por sobrecarga.

Pero, también es importante **tener presente las lesiones nerviosas**, aquellas en las que se comprimen los nervios por mantener **posiciones concretas durante largos períodos de tiempo o hacer entrenamientos deportivos muy exigentes**, explica el doctor Ignacio Roger de Oña.

**Las lesiones de cadera son las menos frecuentes.** Sin embargo, “cuando ocurren pueden ser importantes y sobre todo muy frustrantes para el atleta que quiere volver cuanto antes a su deporte habitual”. Mientras que las de rodilla (ligamentos cruzados, esguinces, etc.) ocurren en la mayoría de deportes. Es una articulación compleja que soporta mucho peso. “En ambas articulaciones, **la causa más común de lesiones es un entrenamiento deficiente**” subraya la doctora Inmaculada Gómez.

Respecto al hombro, indica el doctor Pablo de la Cuadra, “las estructuras que con más frecuencia se lesionan en el deporte son los **tendones y los ligamentos, que son los que sujetan y mantienen en su posición el brazo**. Los deportistas de lanzamiento, los jugadores de balonmano y los tenistas, sufren más este tipo de problemas”.

En cuanto al tipo de tratamiento, cuando se trata un tendón o un ligamento en el hombro que precisa tratamiento quirúrgico se suele **inmovilizar a los pacientes con un cabestrillo en el postoperatorio**. “Sujetando el brazo durante unas tres semanas-explica Pablo de la Cuadra- para mantener una posición adecuada en la que cicatrice correctamente lo que hemos reparado. **A partir de esa fecha comenzaría el periodo de rehabilitación**”.

## Sin dormir en el hospital

Gracias a las técnicas quirúrgicas mínimamente invasivas como la artroscopia, los pacientes no tienen que dormir en el hospital normalmente. El doctor de la Cuadra, indica que “como mucho se quedan una noche. Podemos hacer la intervención de forma ambulatoria: vienen y se marchan para casa en el día”. Cuando se trata de una fractura, **conseguir una buena estabilidad en el hueso es clave**.

El tratamiento y diagnóstico de lesiones de cadera con **artroscopia** ha experimentado un gran avance en los últimos años. A su vez, “se está trabajando mucho en la **prevención de dichas lesiones** realizando un diagnóstico más precoz de posibles malformaciones de la articulación, para adaptar los entrenamientos y deportes y así evitar el daño futuro de la misma”, indica Gómez Arrayás.

## Máquinas para rehabilitar

El centro madrileño no sólo cuenta con un equipo humano de profesionales, también dispone de las **máquinas más punteras para rehabilitar cualquier articulación**: dispone de un gimnasio dotado de la última tecnología para lograr la recuperación completa del deportista; cuenta con sistemas isoinerciales y tecnología para prevenir y **trabajar de una forma funcional y multiplanar la fuerza, agilidad, velocidad o la reacción**.

Otra de las máquinas disponibles es la cinta rodante o cinta de correr anti-gravedad Alter G. Una tecnología diseñada por la NASA que **nos posibilita correr hasta con un 80% menos de nuestro peso corporal**. Por último, el

gimnasio ofrece un innovador sistema de terapia de frío y compresión, indicada para la recuperación de lesiones y post operatorio denominado Game Ready. En breve, estará operativa la Unidad de Movimiento Funcional, destinada a disminuir el **riesgo de lesión en aquellos pacientes que quieran retomar una práctica deportiva, iniciarla o mantenerla.**