PubliCE, (PubliCE) 2005

Monograph

Prevención de las Lesiones de los Aductores de la Cadera

Jason Brumitt

RESUMEN

Las lesiones de los “aductores” de la cadera dan cuenta de aproximadamente el 10% de todas las lesiones que se producen en el hockey sobre hielo (1). Los “aductores” son el grupo de músculos funcionales que forman la parte interior del muslo. Estos cinco músculos, el aductor largo, el aductor corto, el aductor mayor, el pectíneo y el recto interno, se originan en los huesos que forman el pubis y se insertan en la tibia (recto interno). Cuando estos músculos se contraen, aducen o tiran de la pierna hacia la línea media del cuerpo. Cuando se está jugando al hockey, estos músculos trabajan para estabilizar la pierna y para desacelerar el movimiento. Se piensa que las contracturas de los músculos aductores se producen cuando estos músculos no son capaces de soportar las tensiones excéntricas aplicadas durante los movimientos de aceleración (3).

Palabras Clave: estabilidad corporal, zona media, fortalecimiento muscular, adducción

EL ENTRENAMIENTO AYUDA

Los investigadores de la medicina del deporte han hallado que aquellos que se presentan a la pretemporada con debilidad en los aductores tienen una probabilidad 17 veces mayor de sufrir una contractura en los mismos (5). La buena noticia es que aquellos que participan en un programa de entrenamiento de la fuerza durante la pretemporada, que incluya ejercicios para el fortalecimiento de los aductores, reducen el riesgo de sufrir este tipo de lesiones (4). Un programa de entrenamiento abarcativo debería incluir ejercicios que se realicen tanto en el gimnasio como sobre el hielo. En este artículo se presentan ejercicios para el gimnasio que deberían ser incorporados a la rutina de entrenamiento de los jugadores de hockey. La Tabla 1 muestra un ejemplo de un programa para el fortalecimiento de los aductores de la cadera.

Ejercicio	Cantidad
Elevaciones de Piernas Acostado (Aducción de Cadera)	1-2 series x 25-30 repeticiones
Aducciones en Polea	1-3 series x 25-30 repeticiones
Sentadillas de Sumo	Comience manteniendo la posición por 1 minutos, incremente la duración en intervalos de 30 segundos
Estocadas Frontales Laterales	 3 series x 10-20 repeticiones 3 series x 10-20 repeticiones
Ejercicios con el Fitter Ejercicio de Empuje Ejercicio de Cruzar por Debajo	 1-3 series x 25-30 repeticiones 1-3 series x 25-30 repeticiones
Saltos Alternando la Pierna	2 series x 25 repeticiones

Tabla 1. *Programa de entrenamiento para los aductores de la cadera.*

ELEVACIONES DE PIERNAS ACOSTADO (ADUCCION DE CADERA)

Colóquese acostado lateralmente con la pierna que queda en la parte inferior ligeramente adelantada con respecto a la pierna que queda en la parte superior. La pierna de arriba debería ser rotada hacia fuera colocando el pie sobre una superficie plana. Levante la pierna de abajo unas seis pulgadas (Figura 1). Colóquese pesas en el tobillo para incrementar la carga.



Figura 1. *Elevaciones de Piernas Acostado (Aducción de Cadera).*

ADUCCIONES EN POLEA

Colóquese de pie con una correa alrededor del tobillo. Cuidadosamente seleccione un peso que le permita realizar las aducciones a la vez que mantiene el torso erguido (Figura 2). El movimiento solo se debe producir en las caderas. Evite realizar flexiones o rotaciones de la columna y envolver la pelvis con el tronco. Puede ocurrir que el movimiento no sea uniforme si no se activan los músculos de la región central del cuerpo. Mantenga la región central rígida tensionando la musculatura abdominal.



Figura 2. *Aducciones en polea.*

EJERCICIO DE EMPUJE

La utilización de un Fitter puede ayudarlo a reproducir movimientos deportivos específicos dentro del gimnasio. Las Figuras 3 y 4 muestran el ejercicio de empuje (2). Comience colocando una de las piernas sobre un step o sobre una plataforma y coloque la otra en diagonal sobre el Fitter. Dirija la pierna que está sobre el Fitter hacia atrás reproduciendo el movimiento de caminar y repita.



Figura 3. *Ejercicio de empuje, posición inicial.*



Figura 4. *Ejercicio de empuje, posición final.*

EJERCICIO DE CRUZAR POR DEBAJO

El ejercicio de cruzar por debajo (2) comienza con el Fitter colocado detrás del deportista (Figura 5). Realice con la pierna de atrás un movimiento lateral de manera que cruce por detrás de la pierna colocada adelante (Figura 6). Si cuenta con uno, los ejercicios que se realizan utilizando el Fitter pueden ser adaptados para ser realizados sobre un slide.



Figura 5. *Ejercicio de cruzar por debajo, posición inicial.*



Figura 6. *Ejercicio de cruzar por debajo, posición final.*

Consejo para el Entrenamiento: cuando realice los ejercicios de empuje y de cruzar por debajo mantenga una línea relativamente recta. Esto le ayudará a reducir el impacto no deseado sobre la articulación de la rodilla.

SENTADILLAS DE SUMO

Realice una mini sentadilla flexionando las rodillas en un ángulo de 60 grados (Figura 7). El objetivo inicial de este ejercicio es mantener esta posición durante un minuto. A medida que se incrementa su capacidad, aumente el tiempo en bloques de 30 segundos, teniendo como objetivo final mantener la posición durante 5 minutos.



Figura 7. *Sentadilla de sumo, posición que se debe mantener.*

ESTOCADAS

Las estocadas deberían realizarse tanto en la posición tradicional hacia delante como hacia los laterales. Cuando realice las estocadas frontales (Figura 8), realice un movimiento de brazos recíprocos (llevando hacia delante el brazo y la pierna del mismo lado). Asimismo, cuando realice tanto las estocadas frontales como las laterales, puede colocarse tobilleras en cada tobillo para incrementar la carga.



Figura 8. *Estocadas frontales (con movimiento recíproco de brazos y utilización de una banda elástica).*

SALTOS ALTERNANDO LAS PIERNAS

Salte de la almohadilla de aterrizaje con una pierna (Figura 9). Aterrice con la pierna opuesta e inmediatamente vuelva a saltar, repita el movimiento alternando las piernas en cada repetición.



Figura 9. *Saltos alternando las piernas, posición inicial.*

CONCLUSION

Los jugadores de hockey sobre hielo están en riesgo constante de sufrir lesiones musculoesqueléticas por contacto y por otras causas diferentes. Muchas de las lesiones (por contacto) son inevitables, pero el entrenamiento deportivo específico puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones en los músculos aductores de la cadera.

REFERENCIAS

1. Lorentzen R, Wedren H, Pietila T (1988). Incidences, Nature, and Causes of Ice Hockey Injuries: A Th ree-Year Prospective Study of a Swedish Elite Ice Hockey Team. *American Journal of Sports Medicine, 16: 392-396*
2. Manners TW (2004). Sport-Specic Training for Ice Hockey. *Strength and Conditioning Journal, 26(2): 16-21*
3. Sim FH, Chao EY (1978). Injury Potential in Modern Ice Hockey. *American Journal of Sports Medicine, 6:378-384*
4. Tyler TF, Nicholas SJ, Campbell RJ, Donellan S, McHugh MP (2002). The Effectiveness of a Preseason Exercise Program to Prevent Adductor Muscle Strains in Professional Ice Hockey Players. *American Journal of Sports Medicine, 30 (5): 680-683*
5. Tyler TF, Nicholas SJ, Campbell RJ, McHugh MP (2001). The Association of Hip Strength and Flexibility With the Incidence of Hip Adductor Muscle Strains In Professional Ice Hockey Players. *American Journal of Sports Medicine, 29 (2): 124-128*