

EJERCICIOS FISIOTERAPEUTICOS PARA LA REABILITACION DE
LESION DEL MANGUITO ROTADOREN EL BRAZO DEL LANZADOR
DE BEISBOL.

FISIOTERAPEUTICOS REHABILITATION EXERCISES FOR INJURY
SLEEVE ROTADOREN ARM OF BASEBALL PITCHER.

LIC MARIA CRISTINA MEDINA CIFUENTES

Asistente en la clínica de medicina del deporte medissport
Entrenadora de baseball y softball en ligas juveniles
Aguascalientes, Ags, México
crisgauchojogabonito@hotmail.com mariamc@uccfd.cu

LIC ALEJANDRO RICARD JIMENEZ

Fisioterapeuta de Equipos Deportivos En Medicina Deportiva
Cd De La Habana, Cuba
alejandrorj@uccfd.cu

RESUMEN:

El estudio de las lesiones en los lanzadores de béisbol debido que a pesar de que se ha publicado abundante información sobre el tratamiento de lesiones del brazo, no se han realizado estudios relativos y aleatorizados sobre este aspecto. La mayoría de las publicaciones son revisiones retrospectivas de los datos clínicos y de los procedimientos quirúrgicos, por lo que la base científica del tratamiento propuesto es escasa. En la mayoría de los casos, la muestra elegida depende del conocimiento de las características biomédicas profundas del proceso o de las lesiones existentes. Varios enfoques terapéuticos están englobados en la misma categoría y todavía debe someterse a los rigores de un estudio.

ABSTRACT

The study of the injuries in the pitchers of proper baseball than in spite of the fact that abundant information on the treatment of injuries has gotten into print arm in arm, relative studies have not come true and randomized on this aspect. Retrospective revisions of the clinical data and of the surgical procedures, which is why the proposed treatment's scientific base is on short supply are the majority of the publications. For the most part, the elected sign depends on the knowledge of the biomedical deep characteristics of the process of the existent injuries or. Several therapeutic focuses are global in the same category and

still you must submit to the rigors of a study encompassed in the same category and must still undergo the rigors of a study.

INTRODUCCION

En los últimos años, la ciencia de la cultura física terapéutica y profiláctica ha venido ganando un destacado espacio en el movimiento deportivo, motivando por el perfeccionamiento en el campo de las técnicas de la rehabilitación y ejercicios especializados en diversos en el área de la medicina del deporte

En el béisbol debido a las exigencias del entrenamiento y el stress de la competencia se presentan muchas lesiones, en el año 2011 en México 108.300 jóvenes de entre 16-19 años de edad recibieron tratamiento por lesiones relacionadas con el béisbol.

La prevención y el tratamiento de lesiones en el deporte, es una de las cuestiones más relevantes del mundo deportivo contemporáneo. El deportista es, por regla general, un individuo sano con buena motivación. No obstante, una lesión que puede ser de escasa trascendencia para otro paciente, puede representar un serio deterioro para él.

En el beisbolista encontramos todo tipo de lesiones, pero de todas ellas unas de las más relevantes son las del hombro del lanzador, en especial la de manguito rotador. Según Shane Seroyer (año), lanzar una pelota de béisbol es una de las maniobras más rápidas y violentas a las que se puede someter a una articulación del cuerpo. El movimiento violento y rápido pone en riesgo a varias estructuras del hombro.

MANGUITO ROTADOR

Los términos "tendinitis," "inflamación" y "cepa" se utilizan a menudo en combinación con las palabras "manguito de los rotadores" para describir cualquier problema que afecta a este grupo de músculos o de los tendones que las sujetan al hueso del brazo (húmero). El manguito rotador es un grupo de cuatro músculos (supraespinoso, infraespinoso,

subescapular y redondo menor) que combina fuerza y delicadeza para coordinar el movimiento sobre el hombro.

El manguito de los rotadores es un grupo de músculos y tendones que van pegados a los huesos de la articulación del hombro, permitiendo que éste se mueva y manteniéndolo estable.

- La tendinitis del manguito de los rotadores se refiere a la irritación de estos tendones e inflamación de la Bursa (una capa normalmente lisa) que recubre dichos tendones.
- Un desgarró en el manguito de los rotadores ocurre cuando se rompe uno de los tendones a raíz de una sobrecarga o lesión.

La articulación del hombro es un tipo de enartrosis donde la parte superior del hueso del brazo (húmero) forma una articulación con el omóplato (escápula). El manguito de los rotadores sostiene la cabeza del húmero en la escápula y controla el movimiento de la articulación del hombro.

Los tendones del manguito de los rotadores pasan por debajo de un área ósea en su camino hasta fijarse a la parte superior del hueso del brazo. Cuando estos tendones se inflaman, pueden resultar más desgastados sobre esta área durante los movimientos del hombro. Algunas veces, un espolón óseo puede estrechar el espacio aún más.

Este problema se denomina tendinitis del manguito de los rotadores o síndrome de pinzamiento.

MANGUITO ROTADOR EN LANZADORES DE BEISBOL

Tirar una bola de béisbol es un movimiento poco natural, que expone los huesos, músculos, tendones y ligamentos a torsiones y estiramientos a altas velocidades y agudos ángulos. Una de las responsabilidades del entrenador y con mucho más razón del entrenador de

picheo es conocer el funcionamiento del cuerpo humano y en este caso específico, el brazo de lanzar.

Hay principalmente dos grupos de músculos que intervienen en el lanzamiento: ACELERADORES que son los músculos que llevan el brazo hacia delante hasta el punto de soltar y DESACELERADORES, músculos que absorben el impulso después de que se ha soltado la bola. La principal lesión del hombro es en el manguito rotador (desacelerador), que es el grupo de músculos y tendones que estabilizan el hombro, y puede producirse tendinitis y desgarros musculares. Aunque un solo movimiento puede lesionar el manguito rotador, este tipo de lesión a menudo ocurre por "el uso y el desgarro" durante el lanzamiento sobre la cabeza. El lanzador siente dolor y pierde la velocidad del lanzamiento.

EJERCICIOS PARA LA REHABILITACION DE LESION DEL MANGUITO ROTADOR EN LANZADORES DE BEISBOL

1. Ejercicio pendular: Consiste en dejar caer el brazo totalmente relajado (como si estuviera muerto) y moverlo muy suavemente como un péndulo.
2. Ejercicio pendular con pelota de 1kg: Se deja caer el brazo de igual manera y se realiza el mismo movimiento suave en forma de péndulo pero ahora sosteniendo la pelota.
3. Trepar pared: El paciente usa los dedos para "escalar" de modo que la mano ascienda por la pared. Esta técnica es útil para tratar de recuperar la movilidad completa en elevación. La movilidad se limita al arco de movimiento indoloro.
4. Trepar pared con pelota suiza: El paciente usa la pelota suiza para que la mano pueda ascender por la pared.

5. **Abducción y aducción con liga:** Se realiza un movimiento de abducción del brazo con la resistencia de una liga, sin doblar el codo, terminando la serie se cambia al movimiento de aducción del brazo con la resistencia de liga sin doblar el codo así hasta completar las 3 series de cada una
6. **Flexión y Extensión con liga:** Se realiza el movimiento de flexión del brazo con la resistencia de la liga sin doblar el codo, terminando la serie se cambia al movimiento de extensión del brazo con la resistencia de liga sin doblar codo así hasta completar las 3 series de cada una.
7. **Rotación interna y rotación externa:** Se realiza de pie el movimiento de rotación interna del brazo con la resistencia de la liga sin despegar el codo del cuerpo terminando una serie de rotación interna se realiza el movimiento de rotación externa así hasta completar las 3 series de cada ejercicio.
8. **Rotación medial del hombro:** Este ejercicio se practica en decúbito supino usando una mancuerna. El fortalecimiento se produce con el brazo en aducción completa de 0 grados y también entre 90 grados.
9. **Rotación lateral del hombro:** Este ejercicio se realiza en decúbito prono usando una mancuerna. . El fortalecimiento se produce con el brazo en aducción completa de 0 grados y también entre 90 grados.
10. **Flexiones de brazos (lagartijas o planchas):** Se hacen con el peso descansando en los pies, y en una postura modificada para apoyar el peso en las rodillas.
11. **Flexiones de brazos (lagartijas o planchas):** Se hacen con el peso descansando en los pies, y en una postura modificada para apoyar el peso en las rodillas.

DOSIFICACION

Es importante resaltar, que las dosificaciones de cada ejercicio así como la realización de cada uno, van de la mano a la decisión y la experiencia de cada terapeuta, al igual que la individualización y las características del deportista, tipo de lesión que tenga este (inflamación, o desgarro) y la evolución que lleva el deportista, como se ha mencionado el terapeuta debe ser capaz y tener la habilidad de planificar la dosificación de cada uno.

ACTIVIDADES EDUCATIVAS DE HIGIENE POSTURAL O MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS:

- No lanzar en toda la etapa de rehabilitación, hasta que se le indique.
- No dormir del lado del brazo lastimado.
- Evitar movimientos que sean por encima de la cabeza.
- Evitar actividades que tengan que ver con movimientos del brazo (natación, tenis, golf, basquetbol).
- No levantar objetos pesados con el brazo lastimado.

RECOMENDACIONES

Para realizar un programa de rehabilitación de manguito rotador en lanzadores, es importante destacar la importancia de realizar un buen calentamiento antes de realizar los ejercicios de rehabilitación, de igual forma realizar estiramiento al final de la sesión. Realizar trote ligero de 15 minutos aproximadamente es totalmente recomendable para relajar los músculos trabajados durante toda la sesión, caber recordar que el trote es esencial en un entrenamiento del lanzador de beisbol. Aplicar vendaje (kinesio-teipe) es también recomendable para el atleta, estabiliza el brazo en toda la etapa de rehabilitación.

CONCLUSIONES

En la actualidad hasta en el deporte amateur exige que los deportistas se esfuercen cada día más, como medio de superar sus límites y perfeccionar cada vez más el desarrollo de las técnicas del deporte. Con ellos trabajan a diario un grupo multidisciplinario integrado por entrenadores, médicos, fisioterapeutas, psicólogos, fisiólogos y laboratoristas quienes ponen todo su empeño en lograr mejores resultados.

Cuando en el béisbol se observan lanzadores de poder, que pueden lanzar con fuerza, hablan de jugadores con grandes brazos o brazos fuertes. Pero cuando esos mismos jugadores desarrollan problemas en el brazo, el término del manguito rotador siempre parece ser tema grave. Esas dos palabras, se asocia a menudo con heridas graves, cirugía mayor, y las vidas deportivas amenazadas.

Los peloteros que lanzan como una parte importante de su actuación, ponen una enorme cantidad de presión sobre el hombro, por lo cual deben llevar un adecuado entrenamiento para evitar este tipo de lesiones.

Cuando el deportista llega al grado de lesión, es importante efectuar una adecuada rehabilitación, ya que si esta no es aplicada de la manera correcta, o los ejercicios no llevan consigo un orden lógico, será imposible volver a la vida deportiva de este atleta, el terapeuta tiene que tener la habilidad y la experiencia suficiente para ir con el deportista de la mano en cada etapa de rehabilitación, al igual para decidir en qué momento está preparado para volver a lanzar, llevar un orden de número de lanzamientos, y evaluar la técnica para no volver a recaer en la lesión.

BIBLIOGRAFIA

Danny Oropesa Rodríguez, Plan de actividades deportivo - recreativas para la selección de talentos en el béisbol con niños en edades (11-12años) en la comunidad la aguadita.

REHABILITACION DE LAS LESIONES, (2008) Entreamiento funcional de las estructuras de la fuerza en la rehabilitación.

William E. Prentice, Técnicas de Rehabilitación en la Medicina Deportiva

FATIGA EN PITCHERS MEXICANOS.

http://beisbol.about.com/od/ligas_latinoamericanas/ss/Mexicanos-y-puertorriquentildeos-en-claacuteusula-de-fatiga-2013.htm

Referencia

Maria Cristina Medina Cifuentes, Alejandro Ricard Jimenez, Ejercicios fisioterapeuticos para la rehabilitacion de lesion del manguito rotadoren el brazo del lanzador de beisbol Revista edu-fisica.com, Universidad del Tolima, vol. 6 No. 14 (agosto-diciembre) 2014

Uso estrictamente académico, citando la fuente y los créditos de los autores.

Fecha de recepción: 22/08/2014

Fecha de aceptación: 07/10/2014