

Lesiones articulares en el equipo de natación Delfines Panamá de edades de 10-14 años

Alexis Arritola, Sara Chi, Martha Fernandez, Fernando Montiel ,

Docente: Anlly Añez 

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Asignatura: Anatomía

alexisarritola0209@gmail.com, chisara27@gmail.com, marthafernandez509@gmail.com, f-nando311@hotmail.com,

anlly_921@hotmail.com

DOI: 10.37594/sc.v1i4.1303

Resumen

A continuación, se mostrará un extracto de lo que ocurre con las diferentes lesiones musculoesqueléticas en un equipo de Natación de Niños, de edades entre los 10 y 14 años. Esta investigación es en base a encuestas y opiniones de entrenadores y nadadores, explicando sus experiencias con este tipo de lesiones dentro del deporte. El objetivo de esta es encontrar cual es la principal razón por la cual los niños son afectados, ya sea por falta de estiramientos antes de entrenar y posterior al mismo; otra razón sería realizar los movimientos de los diferentes estilos de forma incorrecta ocasionando sus lesiones. Los resultados de la población encuestada muestran que sufren de lesión de Ligamentos (el 50% entre niños y niñas), otros cuantos de lesión de Tobillos (25% entre niños y niñas) y lesiones de Manguito Rotador (15% entre niños y niñas), y lesión en la Ingle (10% solamente entre niñas). Las edades más propensas a estos tipos de lesiones van desde los 12 a 14 años, ya que estos tienen un tipo de entrenamiento más intenso y las competencias en donde se miden requieren mucho más esfuerzo. Cabe destacar también sus tipos de entrenamientos, están los microciclos y los Macrociclos, si bien no ocasionan las lesiones de sus deportistas, estos tienen una alta intensidad y son hechos por estaciones, teniendo una dificultad altísima, y eso sumado al desgaste que tenga el niño o niña, hace que este tipo de Lesiones aparezcan.

Palabras clave: Musculoesqueléticas, Microciclos, Macrociclos.

Joint injuries in the Delfines Panama swimming team aged 10-14 years old

Abstract

Below is an extract of what happens with the different musculoskeletal injuries in a Children's Swimming team, between the ages of 10 and 14. This research is based on surveys and opinions of coaches and swimmers, explaining their experiences with this type of injury in sports. The objective of it is to find out what is the main reason why children are affected, either due to lack of stretching before training and after it; Another reason would be to perform the movements of

the different styles incorrectly, causing their injuries. The results of the surveyed population show that they suffer from Ligament injuries (50% among boys and girls), a few others from Ankle injuries (25% among boys and girls) and Rotator Cuff injuries (15% among boys and girls), and groin injury (10% only among girls). The ages most prone to these types of injuries range from 12 to 14 years since they have a more intense type of training and the competitions where they are measured require much more effort. It is also worth noting their types of training, there are the microcycles and the Macrocycles, although they do not cause injuries to their athletes, these have a high intensity and are done by seasons, having a very high difficulty, and that added to the wear and tear that the child has or girl, makes this type of injury appear.

Keywords: Musculoskeletal, Microcycles, Macrocycles.

1. INTRODUCCIÓN

La natación es uno de los deportes más fundamentales en la vida del ser humano, es de vital importancia su práctica en las diferentes edades a lo largo de la vida, también es catalogado como un deporte olímpico a lo largo de la historia del ser humano y su práctica es de manera sistemática, planificada, y controlada debido a su complejidad en sus diferentes técnicas de nado. Es importante contar con buenas indicaciones de instructores profesionales en el área de la natación y más en la etapa de la adolescencia donde el cuerpo humano entra a un proceso de desarrollo con muchos cambios físicos, psicológicos y emocionales los cuales influyen en la adaptación y ejecución de periodos formativos y competitivos en dicho deporte. En la parte formativa y competitiva de este deporte se realizan diferentes técnicas de nado la cuales influyen al desarrollo de diferentes movimientos a nivel articular, lo cual indica que se llega a un impacto en las articulaciones del hombro, rodillas, lumbar. Dichas lesiones en edades comprendidas de 10 -14 años, Esto repercute en el ámbito deportivo cuando no se tiene la preparación adecuada en la parte física, técnica, psicológica, nutricional lo cual influye mucho en el rendimiento de un deportista en formación.

• **Objetivos**

Objetivo General

Describir las lesiones más frecuentes en los niños del instituto Delfines de Panamá.

Objetivos Específicos

- Especificar las lesiones más frecuentes en los niños del instituto Delfines de Panamá.
- Factores que pueden desarrollar dichas lesiones en los niños de natación de 10-14 años.
- Recomendar medidas preventivas de las lesiones en los niños.

2. METODOLOGÍA

Al realizar la investigación encontramos que Los Delfines Panamá están divididos en categoría 6 y menos, 7-8, 9-10, 11-12, 13-14, 15-17, 18 dicha investigación se enfocó en las categorías 10 a 14 años ya que es la población más vulnerable para sufrir de lesiones de ligamento en la rodilla, tobillo, ingle y manguito rotador. Se realizó una encuesta abierta a 20 atletas de esta categoría sobre las lesiones más frecuentes de la población mencionada anteriormente.

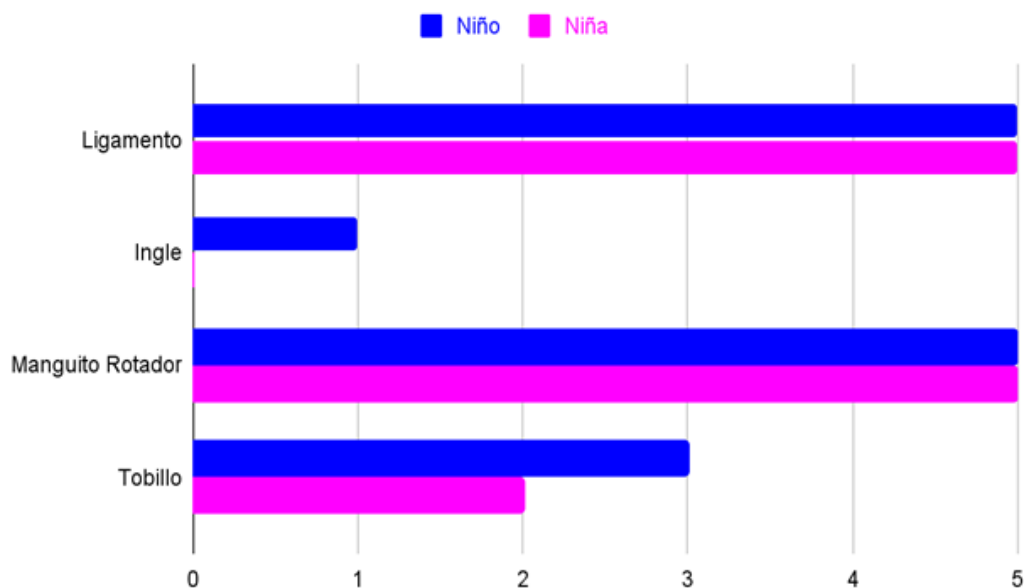
3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En esta gráfica se observa que la mayoría de las lesiones en niños son: ligamento de la rodilla, manguito rotador, tobillo e ingle:

Gráfica N.º 1

Lesiones Articulares en los niños del instituto Delfines de Panamá Edad 10-14 años

Lesiones mas frecuente en los Niños y Niñas



Para Zamorano, P, 2022, en su investigación señala dentro de la natación, la lesión del hombro de nadador está en boca de todos hoy en día, esta tiene mucho protagonismo desde los años 70, cuando Kennedy y Hawkins le empezaron a dar más relevancia llegando hasta el término “*hombro de nadador*”, traumatismo presente en la mayoría de los nadadores de competición. El fin de esta revisión es reunir y observar las principales evidencias que hay desde el año 2012 hasta la

actualidad, de las lesiones de hombro en nadadores de competición, para así poder describir los mecanismos de producción de dichas lesiones, señalar en qué circunstancias se dan y presentar algunos ejercicios de prevención para ello.

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las plataformas científicas MEDLINE, SPORTDISCUS Y DIALNET PLUS, a través de la base de datos de la UEM. Tras la revisión de los diferentes estudios, se observó que la natación es un deporte poco lesivo, pero que, dentro de ello, la articulación del hombro sufre miles de movimientos a la semana, lo que produce en el nadador de competición dolor o lesiones en el hombro. Esto se debe a que el hombro es una articulación inestable, los movimientos continuos y repetitivos por encima de la cabeza y la falta de programas de prevención de dicha lesión. Existe una evidencia de que la lesión de hombro es la más común en los nadadores de competición, afectando a las estructuras que forman el manguito rotador, debido a las altas cargas de entrenamiento, así como el poco descanso entre sesiones. A pesar de esto, se precisa de más investigación acerca de ejercicios de prevención de dicha lesión.

4. CONCLUSIONES

De acuerdo con el análisis de la encuesta, observación de práctica de natación, las preguntas y respuestas en el club delfines de panamá, Se refleja un porcentaje en las diferentes lesiones que son comunes en la natación en las edades de 11 a 14 años en los periodos precompetitivos y competitivos. Los entrenamientos y sus intensidades de trabajo influyen en sobrecargas musculares, esto tiene mucho impacto en las articulaciones y es allí donde se pueden presentar dichas lesiones, esto conlleva que el reposo adecuado y la inclusión de trabajos de fortalecimientos en el desarrollo de un plan de entrenamiento en la natación son fundamentales para nuestros deportistas. Dichos trabajos deben estar estructurados por un profesional del deporte el cual, practica y tiene experiencia en la natación, conlleva a que tiene conocimiento y comprende las intensidades de los entrenamientos en las diferentes edades para tener un balance. En complemento con otras actividades físicas y recreativas u otros deportes que pueden realizar los niños en edades de 11- 14 años suma mayor importancia para la planificación de entrenamientos en la natación, ya que hoy en día los padres de familia quieren tener a los niños en diversas actividades para que estén “*activos*”, para concluir muchas de estas lesiones se presentar por:

- No tener un control en las actividades realizadas en nuestros niños.
- Falta de trabajos de fortalecimiento en las articulaciones afectadas.
- Sobre entrenamiento en periodos precompetitivos.
- Ejecución de técnicas inadecuadas de nado.

Otros factores:

- Alimentación, nutrición, hidratación.
- Niveles de estrés y presión que puede generar la competición y por veces los padres o entrenadores.

Esto nos da entender que se puede reducir los porcentajes de estas lesiones cuando se cumplan cada uno de los factores de la forma correcta:

1. Control de actividades o deportes.
2. Trabajos de fortalecimiento con bandas para las articulaciones.
3. Reposo adecuado (periodo de descanso)
4. Técnicas adecuadas de nado.
5. Una buena alimentación y nutrición en el desarrollo de un deportista en formación es de mucha importancia junto con la hidratación.
6. La interpretación de las emociones y parte psicológica influye mucho para una buena ejecución de práctica y competencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ardila, A, Estimar la prevalencia del síndrome de hombro del nadador y sus factores asociados en deportistas de la selección Antioquia de natación juvenil y mayores. Colombia (2018)
- Ardila Arredondo, Santiago Blanco Ordoñez, Erika Marcela (2018) Estimar la prevalencia del Síndrome de hombro del nadador y sus factores asociados en deportistas de la selección Antioquia de natación juvenil II y mayores.
- Barbosa Yáñez, Fredy Paul (2014) Lesiones y su incidencia en la práctica de la natación en la escuela Simón bolívar.
- Carlos Eduardo Ugalde, Daniel Zúñiga y Ricardo Barrantes (2013) Actualización del síndrome de hombro doloroso “lesión del manguito rotador”
- Carmona Ruiz (2019) Prevención de lesiones para la mejora de la salud articular.
- Di Salvo (2016) Alteraciones posturales en nadadores federados estilo pecho, este estilo produce compensaciones en el segmento artro muscular.
- Hervada Barciela Manuel (2019) Programa de entrenamiento compensatorio en nadadores y la relación con el rendimiento deportivo y prevención de lesiones en el manguito rotador del hombro.
- Josep Vidal Conti, Perez A Bonoos Rotgen, Perez Palou Sompol (2014) el dolor de la zona lumbar como lesión deportiva en niños de 10-12 años.

- Leonardo Tahoces (2004) Lesiones producidas por una mala partida en la natación.
- Sierra Zamorano, Miguel Ángel Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, vol. 11, núm. 2, 2007 Universidad de Granada.