



## PREVENCIÓN DE LESIONES EN SUPERFICIES IRREGULARES

Gran parte de las actividades deportivas se realizan en diferentes superficies como pasto, tierra, arcilla, duela, cemento, asfalto, tatami, podium o incluso arena, por lo que cada una representa un estrés físico diferente para nuestras articulaciones de rodillas y tobillos. Es frecuente que alguien se lesione por tener algún mal apoyo en la superficie de práctica y que esto cause desde dolor en el momento del ejercicio hasta limitaciones para caminar o desplazarse adecuadamente.

Es importante saber que si nuestra actividad deportiva se llevará a cabo en alguna superficie que representa un riesgo para nuestros tobillos o rodillas, lo primero que debemos de hacer es preparar a nuestro cuerpo con un adecuado fortalecimiento y enseñarle a responder ante esos apoyos irregulares.

Un ejercicio que puedes comenzar a hacer es mantener el equilibrio descalzo sobre alguna colchoneta, cojines, tomling, BOSU (que sea inestable y que estimule a que actives diferentes músculos y a tu sistema nervioso para mantener la atención necesaria a esa región de tu cuerpo). Puedes comenzar apoyándote sólo con un pie y flexionando la rodilla del otro pie para que mantengas el equilibrio durante 10 segundos. Posteriormente cambias al otro pie y mantienes la misma posición. Una vez que domines dicho ejercicio, puedes incrementar la complejidad al cerrar tus ojos, lo que eliminará el estímulo de la visión para corregir el equilibrio y mantendrá mayor respuesta del sistema nervioso y músculo-esquelético.



Otro ejercicio que puedes realizar es al estar parado sobre la superficie inestable en la que te estás preparando, realizar técnica de carrera o movimientos simulados de marcha. Otra etapa puede ser realizar media sentadilla con ambas piernas y si ya lo lograste, ahora puedes intentar realizar la misma media sentadilla con una sola pierna. Si en tu deporte ocupas algún balón o implemento deportivo como raqueta, bat, bastón, es aconsejable que realices ejercicios utilizando dichos implementos para poder tener tu atención en responder al balón o pelota y menor atención a la superficie, lo que logrará que gradualmente se estimule la propiocepción (percepción del cuerpo en el espacio) y así activar los músculos que estabilicen a los miembros pélvicos durante la actividad deportiva.



Recuerda que junto con el adecuado entrenamiento y preparación física, debemos tener un calzado específico y óptimo para la actividad y superficie en la cual te desempeñarás, con esto evitarás que tus tobillos o rodillas presenten lesiones y puedas disfrutar al máximo tu entrenamiento.