

Tekst 8

¿Cómo evitar lesiones deportivas?

Tanto el deportista ocasional como el más experimentado están expuestos a sufrir una lesión. Codo de tenista, rodilla de saltador..., cada especialidad tiene su lesión más habitual. Para evitarlas, sigue estos consejos.



Codo. Los esfuerzos repetitivos que se realizan en los deportes de raqueta pueden desencadenar una lesión de los músculos y los tendones llamada epicondilitis. Esto causa un dolor intenso en el antebrazo y el codo. Para evitarla, es muy importante calentar y hacer estiramientos de la muñeca antes de la práctica deportiva y elegir una raqueta adecuada (de tamaño medio y cordaje de nailon).

Hombro. Los nadadores, esquiadores, tenistas, etc. suelen sufrir varias dolencias en esta zona. La más habitual es la tendinitis, que, en ocasiones, puede ir acompañada de bursitis, lo que causa dolor y rigidez de movimientos. Se previene utilizando una buena técnica y evitando el sobreesfuerzo.

Rodilla. Es el punto débil de los futbolistas, ciclistas, atletas, etc. El esguince, los problemas en el menisco y la tendinitis son las lesiones más frecuentes. Calentar entre 5 y 10 minutos antes del ejercicio ayuda a aumentar el flujo sanguíneo hacia los músculos y reducir el riesgo de lesión.

adaptado de: Pronto, 2013

Tekst 8

In de tekst worden adviezen gegeven ter voorkoming van sportblessures aan elleboog, schouder of knie.

2p **32** Schrijf drie verschillende adviezen op.