

## Lesiones por tipo de actividad: FUTBOL SOCCER



Representa la atracción de millones de personas a nivel mundial. Es considerado como un deporte de contacto, altamente demandante para las extremidades inferiores y el tronco, además de tener grandes exigencias aeróbicas similares a las de un corredor de fondo con aceleraciones abruptas, simulando a las de un corredor de velocidad. Se considera que la distancia promedio de un jugador elite de medio campo es sobre los 10 km y habitualmente la carrera en máxima velocidad representa el 10% de la distancia corrida. El juego exige grandes características en agilidad y propiocepción (habilidad para ubicar nuestra posición corporal en el espacio). Al igual que en el fútbol americano, cualquier segmento corporal puede presentar lesiones habituales como contusiones, tendinitis, esguinces, luxaciones y fracturas. Sin embargo, consideramos que las siguientes patologías son un tanto propias de esta actividad.

### LESIONES DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR.

Los jugadores se lesionan este ligamento por contacto directo con otros jugadores o sin contacto. Se considera que este último mecanismo es el más frecuente. Sin embargo, existen estudios donde se reporta que el porcentaje para cada uno es idéntico. El mecanismo de lesión sin contacto se origina ante un movimiento de desaceleración acompañado de pivoteo de la extremidad en rotación interna o externa con una flexión de rodilla de aproximadamente 23 grados. Cuando se presentan patologías traumáticas por contacto frecuentemente hay lesión del cartílago articular, los meniscos y los ligamentos colaterales.

