

# PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULARES ES EDUCAR EN SALUD

ANA BELÉN SÁNCHEZ MORENO. FISIOTERAPEUTA SERVICIO ANDALUZ DE SALUD  
SARA ELISABETH CUEVAS BALLÉN. FISIOTERAPEUTA SERVICIO ANDALUZ DE SALUD  
M<sup>ª</sup> PILAR RUIZ RUS. FISIOTERAPEUTA SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

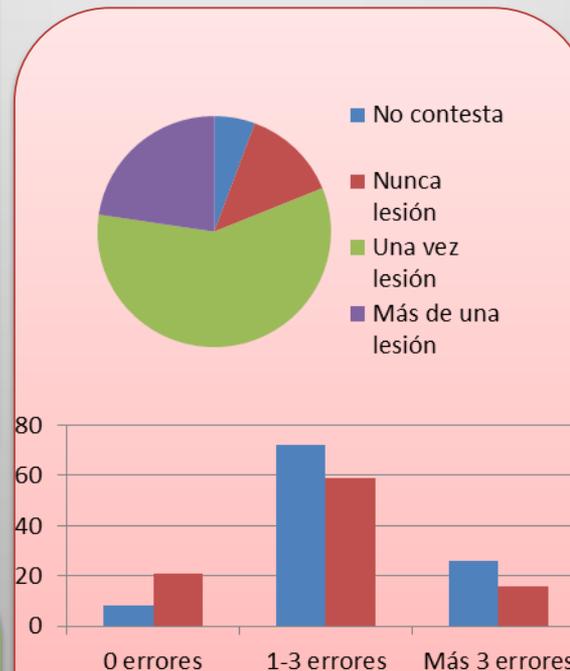
## Introducción:

El estiramiento es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo el músculo. Los estiramientos musculares son importantes en la práctica deportiva siendo una de las partes más importantes del entrenamiento del futbolista ya que realizándolos antes, durante y después de los entrenamientos ayudan a prevenir lesiones, reducir el cansancio y evitar dolores y sobrecargas así como mejorar el rendimiento deportivo.

## Metodología:

Se realiza un estudio de intervención con evaluación antes y después (pre-test y post-test) en una muestra de 96 niños de las categorías prebenjamines y benjamines de la Escuela de Fútbol de Baeza (Jaén) en octubre de 2016 con una charla-taller donde el fisioterapeuta les enseñan estiramientos musculares y su importancia para evitar lesiones deportivas.

**Palabras clave:** educación sanitaria, estiramiento, fútbol, lesión deportiva



## Resultados:

Se observa un número elevado de errores en el test pre-charla con gran número de lesiones deportivas. Tras la charla, aumentan los conocimientos sobre estiramiento muscular y su importancia claramente.

## Conclusiones:

Una vez terminada la charla sobre la importancia del estiramiento para evitar lesiones deportivas se eleva significativamente el nivel de conocimiento en los niños por lo que es un importante instrumento para formar a este grupo sobre esta temática importante en el presente y en su futuro para disminuir la prevalencia de lesiones musculares en niños con derecho a querer ser el día de mañana un futbolista como el mejor de sus ídolos.

## Bibliografía:

- <https://es.wikipedia.org/wiki/estiramiento>
- Norris, C.M. La guía completa de los estiramientos. Editorial Paidotribo. 2ed. 2004.
- Pachecho Arajol, L.; Garcia Tirado, J.J.; Sobre la aplicación de estiramientos en el deportista sano y lesionado. Apunts Medicine de L'esport. Vol 45. Num. 166. Abril 2010 -Junio 2010