

+
Has vuelto a practicar deporte. Jugaste una partida de **padel**. No necesitas estar en forma. Tu controlas. Parece tan inofensivo. Debes leer esto. ¡Urgente!
El otro día jugaste una partidilla de **padel**. Es divertido, hacía muchos años que te no reías tanto. Conociste gente nueva. No necesitas tener una gran forma física. Has decidido jugar a **padel**. Felicidades! Pero te recomiendo que sigas leyendo. Te explicaré los **seis puntos a controlar** para evitar las **lesiones en padel**.

El padel **parece** un deporte **inofensivo**. Parece pero no lo es. Casi no te mueves y sin embargo es culpable de muchas lesiones deportivas. La **brusquedad**, los **cambios de dirección** intempestivos y la **fuerza** con que se juega tienen la culpa.

Lesiones en padel. Tres zonas calientes.

La inmensa mayoría de lesiones ocurren en tres zonas concretas.

Rodillas.

Tobillos.

Músculos y tendones: **gemelos y tendón de Aquiles**.

Pero hay más.

SEIS PUNTOS A CONTROLAR. Lesiones en padel.

UNO. Lesiones en padel. Cuidado con las rodillas y los tobillos.

Esos cambios brutales de dirección, repetitivos.

Provocan frenazos bruscos y aceleraciones agresivas.

Rodilla.

Padecen todas las **estructuras estabilizadoras** de la rodilla: meniscos, ligamentos laterales de la rodilla y ligamento cruzado.

Si tienes más de cuarenta te recomiendo: mantener una **buena masa muscular** de cuádriceps para evitar sorpresas desagradables en los meniscos que empiezan a estar degenerados.

Un **pivote brusco** y un menisco degenerado puede acabar en **ruptura meniscal**. Tenlo en cuenta.

Muy **atento a esas pequeñas molestias** que avisan de que una lesión está al caer. Si duele



por debajo de la rótula... Atento a la **tendinitis rotuliana**. Ese dolor avisa de que el tendón puede querer romperse.

Tengo un post con un puntito de “repelente” que explico lo que NO DEBERÍAS HACER si tienes un menisco roto... [Menisco roto: 6 deportes prohibidos](#).

Tobillo.

Si ya has padecido algún **esguince de tobillo**, o eres **hiperlaxo**. Te recomiendo tener un **cuidado exquisito con tus deportivas**. Calentar con los cordones un poco sueltos y una vez hayas calentado acabar de sujetar el tobillo con un **“atado de cordones”** un pelín **más ajustado**.

También puedes usar calcetines más gruesos o alguna tobillera estabilizadora.

Debes saber que tampoco sirve cualquier zapatilla para practicar padel. Ni se te ocurra usar deportivas de fútbol sala para ello.

Este es un post sobre esguince de tobillo: [Esguince de tobillo. Doce cosas que quizás no sabes](#).

DOS. Lesiones en padel. Atención a los músculos.

La **gran mayoría** de lesiones musculares: contracturas y rupturas fibrilares ocurren **durante los cinco primeros minutos de partido**.

¿Y si calientas? Y si todo el grupo es de más de cuarenta siempre queda una opción divertida de calentamiento: Un set tonto para calentar y tomar buen contacto con la pista y los contrincantes.

Empezar a medio gas es la solución. No luches por los primeros puntos como si te fuera la vida. Tómate tu tiempo.

Debes evitar saber qué es el **signo de la pedrada**. Típico de una lesión brusca de **ruptura fibrilar**.

Los enfermos llegan al servicio de urgencias y se lamentan de que fue en el primer punto de partido. Que no habían tenido tiempo de calentar...

Puedes leer más sobre un post mío. Pincha aquí ⇒ [Ruptura fibrilar. Qué hacer y qué evitar](#).



Ruptura fibrilar en pierna derecha

TRES. Lesiones en pádel. Cuida tus antebrazos y muñecas. El maldito codo del tenista. Usa una **pala adecuada**. Consulta a al responsable de las instalaciones o a tu asesor deportivo o entrenador personal.

Usa la pala que mejor se adapte a ti. A mayor peso menos absorberá tu brazo al recibir la pelota. Por lo tanto menos padecerán los tendones y músculos.

Pero por otro lado, a mayor peso, de manera mantenida puedes sobrecargar los tendones de antebrazo y puedes desarrollar un **túnel carpiano**.

Te recomiendo que **controles de manera consciente la fuerza de sujeción** de tu pala. Si te pasas de fuerte, tus músculos de antebrazo lo padecerán.

Además está el hecho en que es un deporte claramente asimétrico. Ten en cuenta que lesionaras un brazo, el dominante.

CUATRO. Lesiones en pádel. Cuida tu espalda.

Cuida especialmente tu vestuario. Evita los grandes contrastes de temperatura. Sobretudo evita que se enfríe la zona lumbar entre sets. Te recomiendo camisetas transpirables que mantengan la temperatura corporal.

Si tienes **alguna molestia lumbar** antes de un partido. Te sugiero que **no juegues**. Te puedes quedar "clavado" en cualquier momento.

Si cumples alguno de los dos puntos siguientes...

Tienes una **discopatía o hernia discal**? Si tu doctor te ha comentado que los discos vertebrales han perdido su capacidad de amortiguación.

Padeces de **artrosis** moderada en la columna lumbar?

Si es así, el **pádel no es tu deporte**.

Siempre explico que cuando uno padece de **lumbago crónico no puede practicar ningún deporte divertido**. Y con eso me refiero a cambios de dirección, sprints, puntos de partido, energía desbordada. Lo siento.

Ya sé que suena duro. Y si no me crees, allá tu. Prueba y experimenta. Tu eres tu propio dueño.



Lumbago, cuidados.

CINCO. Lesiones en padel. Estiramientos finales.

Esos cinco minutos de risas antes de abandonar la pista. Deben servir para estirar los grupos musculares más castigados durante el partido. Si durante el partido has padecido alguna molestia, estira ese grupo muscular con más consciencia.

Puedes **hacerlo sin más**. Como sin pensar. Quizá te asombre que tu rutina no coge a nadie por sorpresa.

Y si es así, que se escapa algún comentario malintencionado: hazte el sueco. Que si mi fisio mañana me mata si no he estirado o que si **MirandaTrauma** lo recomienda. 😊

No olvides: **Cuadriceps y isquiotibiales**.

Ni los **Gemelos y Tendón de Aquiles**.

Acuérdate de **Flexores de dedos y muñeca y extensores de dedos y muñeca**.

SEIS. Lesiones en padel. Hidrátate, antes, durante y después del partido.

Ya sé que **lo mejor** del padel “amateur” **son las cervezas de después**. OK, por mi fabuloso. Pero **antes** de la cerveza fresquita debes **ingerir al menos medio litro o más de agua** o cualquier bebida isotónica.

¿Y eso por qué? Para **evitar lesiones musculares** y para alejar las molestas “agujetas”.

Tengo un post sobre las agujetas.

Pincha ⇒ **Agujetas, cuando ya no se trata de una molestia**.



Lo “mejor” del **padel**: la cervecita de después del partido.

En fin...

Leer este post te ha supuesto un par de minutos de tu tiempo. Es importante conocer nuestras limitaciones. Proteger nuestros puntos flojos, conocer toda la información para poder prevenir.

Quizá has pensado que todo era obvio. Quizá has encontrado algún truco para no lesionarte. Si es así te invito a que lo compartas con tus compañeros de juego y de vida.

Ya sabes que con la salud no se juega.

Porqué soy amiga y traumatólogo. Salud.

Te puede interesar este artículo sobre los esguinces de rodilla: [Esguince de rodilla. Cristiano Ronaldo y la polilla.](#)

Seguro que te interesa estar a la última de Traumatología y Deporte, te invito a que te suscribas, estarás a la última. Pincha aquí⇒ [Suscríbete!](#)

Me puedes seguir en

Facebook [Consulta Doctora Miranda](#)

Twitter [@miranda_trauma](#)

Hasta pronto!

