

REGISTRO DE LESIONES TEMPORADA 2015/2016 FC SANTBOIÀ

LESIONES TEMPORADA 15-16 FC SANTBOIÀ

	NUMERO DE LESIONES	TIPOLOGÍA DE LESIÓN						MODO		TRATAMIENTOS
		Tendón	Músculo	Hueso	Articulación	Ligamento	Otros	CONTACTO	NO CONTACTO	
PRE BENJAMIN	5	0	1	1	3	0	0	1	4	22
BENJAMIN	18	0	2	2	9	0	0	6	12	131
ALEVIN	16	0	4	2	3	6	1	4	12	134
INFANTIL A	5	0	2	1	1	0	1	3	2	107
INFANTIL B	4	0	2	1	1	0	0	2	2	27
INFANTIL C	10	0	4	5	1	0	0	6	4	99
INFANTIL D	5	0	1	2	2	0	0	3	2	19
INFANTIL E	7	2	2	2	0	0	1	2	5	38
CADETE A	16	0	8	2	3	1	2	4	12	92
CADETE B	13	0	7	3	3	0	0	5	8	65
CADETE C	14	2	6	1	3	0	2	4	10	77
JUVENIL A	24	0	7	2	9	4	2	11	13	333
JUVENIL B	21	0	12	1	4	1	3	4	17	69
FEMENINO	11	0	6	0	3	0	2	3	8	132
AMATEUR B	16	0	6	2	8	0	0	6	9	139
TOTAL	185	4	70	27	53	12	14	64	120	1484

TOTAL
290

TOTAL
234

TOTAL
402

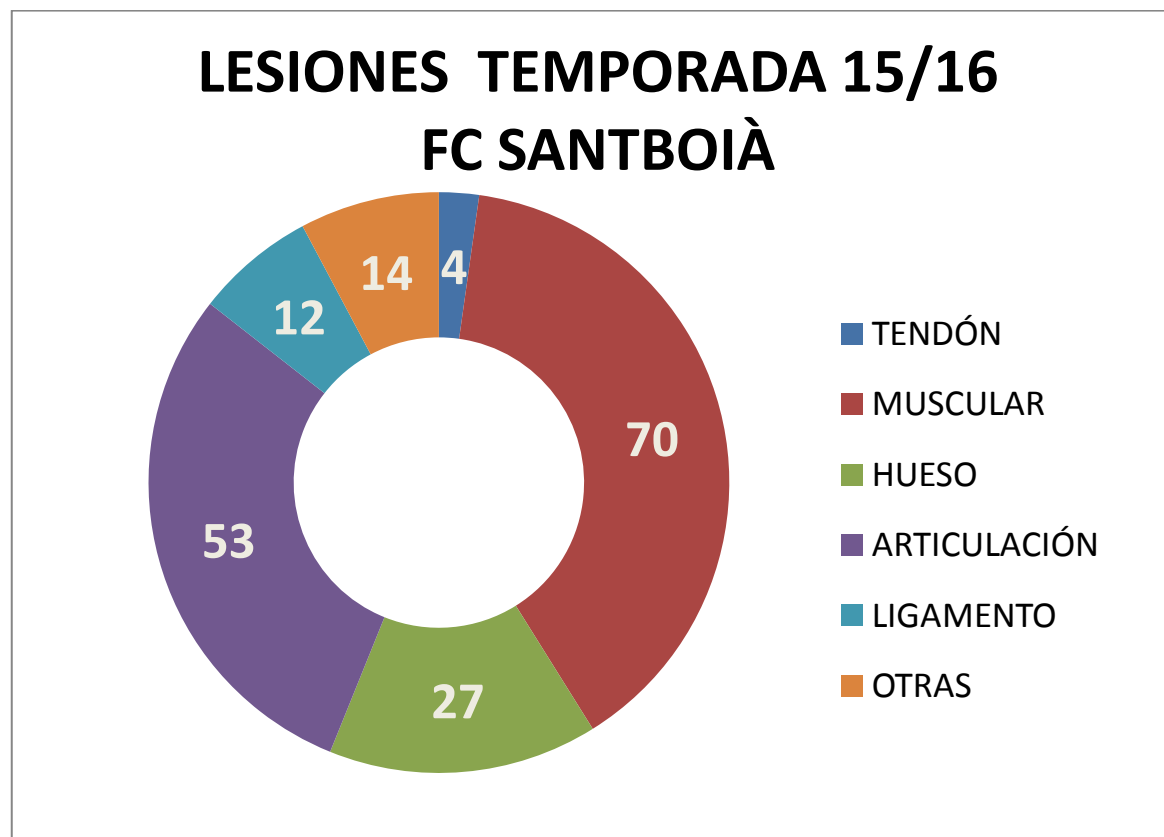
Con el objetivo de poder aumentar el rendimiento de nuestros deportistas durante la próxima temporada, desde el área de Fisioterapia del club, se ha realizado una recogida de datos de lesión de la última temporada 15/16 producidas en todas las categorías (Cuadro 1). Estos datos nos permitirán elaborar planes de prevención de lesión y reforzar y/o mejorar el servicio a nuestros equipos de cara a la próxima temporada.

CATEGORÍAS FC SANTBOIA TEMPORADA 15/16
Pre-Benjamines (5)
Benjamines (7)
Alevines (7)
infantiles (5)
Cadetes (3)
Juveniles (2)
Amateur Femenino
Amateur B

(31 Equipos)

(Cuadro 1) Categorías registradas: todos los equipos exceptuando Promesas y 1er Equipo.

En 31 equipos se han producido un total de 185 lesiones comprendidas entre los meses de Septiembre y Mayo ambos incluidos, 5,96 lesiones/equipo. La incidencia lesiva ha sido la siguiente: (Cuadro 2).



(Cuadro 2): Incidencia lesiva FC SANTBOIÀ 15/16.

Las lesiones de tipo muscular con 70 (37,83%) y las articulares/ligamentosas con 65 (35,13%) han sido la de una mayor incidencia. Este tipo de lesiones se relacionan con las que se producen mediante mecanismos de lesión por no contacto, es decir, con aquellas que el deportista sufre sin haber recibido un impacto por durante una acción del juego, ya sea por un oponente, un compañero o por algún implemento o parte de la instalación. Éstas, las lesiones por no contacto, han sumado un total de 120 lesiones o lo que es lo mismo, han supuesto el 64,86% del total. Este número representa un valor elevado, lejos del 46% del valor medio. Por lo que creemos que gracias a estos datos y mediante una buena planificación de trabajo preventivo de cara a la temporada que viene, podremos disminuir esta cifra e indirectamente mejorar los resultados individuales y/o grupales. (Cuadro 3)

CONTACTO	NO CONTACTO
64	120
35,14%	64,86%

(Cuadro3) Mecanismo lesional.

PRE-BENJAMINES

En esta categoría, se ha promediado *2,5 lesiones/equipo* distribuidas entre los 7 equipos que la componen, para un total de 18 lesiones. De estas, 14 lesiones, el 77% han sido de causa articular y ligamentosas. Esto sitúa a la categoría ligeramente por encima de la media de lesiones por no contacto con 65%.

ALEVÍN

El 56% de las lesiones, 9 de un total de 16, han sido por causa articular o ligamentosa. Como sucedía en Pre-Benjamines, esto ha incrementado hasta el 75% las lesiones por no contacto. *2,2 lesiones/equipo*.

INFANTIL

Se han registrado *31 lesiones entre los 5 equipos (A-E)*, *6,2 lesiones/equipo*. En esta categoría las lesiones por contacto (51%) han superado a las de no contacto (48%). Si bien, hay que destacar un dato curioso, y es que las lesiones de tipo óseo (11) han igualado las musculares, ambas con 35% de incidencia.

CADETE

También han superado la media de lesiones por no contacto con 69% con un total de 30 lesiones de las 43 registradas entre los tres equipos (A-B-C). Destacar que 21, el 48%, han sido de tipo muscular.

JUVENIL

Se han promediado 22,5 lesiones/equipo, con un total de 45 lesiones. También han superado ligeramente la media del club con 66% de las lesiones por no contacto. Destacar que 42,22% han sido de tipo muscular con un total de 19 y el 40% (18) de tipo articular y/o ligamentoso.

AMATEUR FEMENINO

6 lesiones de un total de 11, 54,54% han sido de tipo muscular. De las 11, 8 han sido producidas por no contacto, 73%. Cabe destacar que ninguna de las lesiones ha sido de tipo GRAVE en rodilla, a pesar del riesgo que conlleva este tipo de población (mujer-deporte-fútbol) y que podemos encontrar evidenciado en múltiples estudios científicos.

AMATEUR B

Se han registrado 16 lesiones en total, de las que 9 han sido por no contacto, 60%, por debajo de la media del club 64,86%

José Romero Hervás (Cap serveis Mèdics / Fisioteràpia FC SANTBOIÀ)

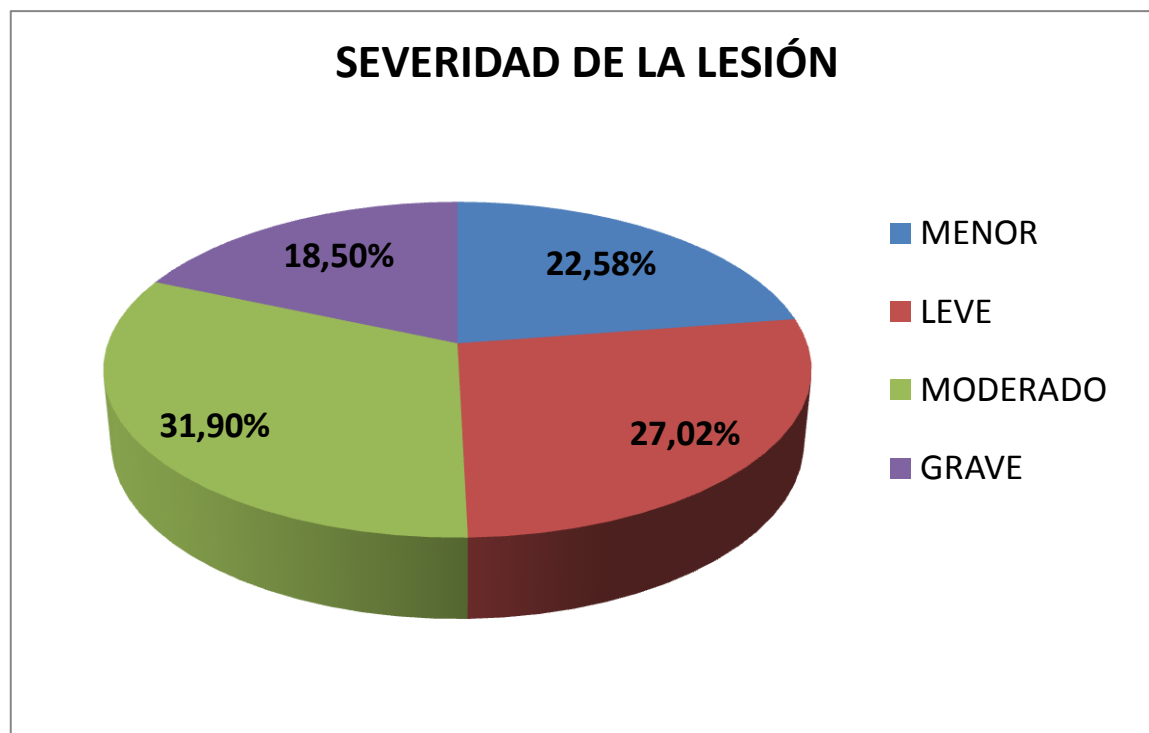
SEVERIDAD DE LA LESIÓN

Según Noya, J (2012) es el periodo de días comprendido, entre la fecha de producción de la lesión y el alta médica. En nuestro caso, se ha contabilizado hasta el alta deportiva, momento en el que el deportista está apto para competir con el resto del grupo. Esto hace que el total de cada categoría por severidad sufra un incremento de días de baja. La severidad de la lesión se ha clasificado por: (Cuadro 4)

Severidad de la lesión
Menor (entre 1 y 3 días)
Leve (entre 4 y 8 días)
Moderada (entre 8 y 28 días)
Grave (más de 28 días)

(Cuadro 4)

Por lo tanto, los resultados han sido los siguientes: (Cuadro 5)



(Cuadro 5)

Desde el Servicio de Fisioterapia del Club, queremos agradecer a todos los técnicos, deportistas y personal del club por su colaboración durante toda la temporada que han hecho posible esta recogida de datos con el objetivo de mejorar las condiciones futuras de nuestros jugadores.

Esto nos permitirá confeccionar un plan de actuación con el fin de prevenir lesiones y mejorar las capacidades de recuperación de los lesionados sabiendo que categorías necesitan más refuerzo, en que meses hay que estar más alerta con posibles lesiones, que lesiones tienen mayor incidencia, etc...



FUTBOL CLUB SANTBOIÀ
FUNDAT L'ANY 1908



José Romero Hervás (Cap serveis Mèdics / Fisioterapia FC SANTBOIÀ)