

Criterios para el retorno al deporte después de una lesión

Tomás F. Fernández Jaén¹, Pedro Guillén García²

¹Servicio de Medicina y Traumatología del Deporte. Clínica CEMTRO. Escuela Española de Traumatología del Deporte. UCAM. Murcia. ²Cirugía Ortopédica y Traumatología. Clínica CEMTRO. Madrid. Catedrático de traumatología del deporte. UCAM. Murcia.

Recibido: 08.08.2016
Aceptado: 21.09.2016

Resumen

Uno de los retos más decisivos a los cuales se enfrenta el médico y traumatólogo del deporte es la toma de decisión de cuándo el deportista que ha sufrido una lesión puede reincorporarse a la práctica deportiva.

Para la toma de decisión el médico responsable tendrá que tener en cuenta distintos parámetros, como son: el tipo de deporte; el gesto técnico deportivo que tiene que realizar; el tiempo y las fases de la recuperación biológica de la lesión; la recuperación de los parámetros funcionales y la completa superación mental o psicológica de la lesión.

En este trabajo, vamos ir desgranando las distintas particularidades que es preciso tener en cuenta para una toma de decisión adecuada con el fin de evitar las complicaciones, recaídas y que el deportista vuelva al mismo nivel deportivo previo a sufrir la lesión. Valoraremos la lesión en general y no la particularidad de cada una de ellas.

Es importante valorar cada parámetro de forma individual y a la vez de forma colectiva. No puede ser dado de alta deportiva y autorizado a reincorporarse al deporte si no tiene todos los parámetros en los niveles adecuados.

Estableceremos distintos criterios: biológico; funcional; deportivo y criterio psicológico para que el análisis en su conjunto nos pueda ayudar a la toma de la decisión mas adecuada a cada deportista y a su lesión.

Consideramos que existen tres altas a nivel de la traumatología del deporte. El alta médica, cuando deportista deja de ser un enfermo y puede comenzar la preparación física. Alta deportiva, que acontece cuando ha terminado la preparación física general y está apto para los entrenamientos específicos de su especialidad deportiva, y por último, el alta de competición, después del cual el deportista puede competir.

Palabras clave:
Retorno al deporte.
Lesión. Deporte.

Proponemos una lista para el chequeo y toma de decisión de cualquier lesión deportiva, que sirva de base para posteriores estudios y modificaciones que concreten este importante reto de la medicina deportiva.

Criteria to return to play sports after an injury

Summary

One of the most decisive challenges clinicians and sports medicine specialists face is deciding when an athlete who has just come out of injury may return to play.

To take such a decision, the corresponding doctor must keep in mind several parameters such as: kind of sport, technical gesture to be performed in the sport, time of injury and it's biological recovery stages; recovery of functional parameters and finally a full psychological recovery from such an injury.

In this paper, we will explain in detail the various specific features which are to be considered in order to take a suitable decision with the aim of avoiding complications, recidives and thus enabling the athlete to return to his/her state of form, prior to the injury. We will provide a general evaluation of the injury without considering specific aspects each injury may show.

Each variable must be both individually and collectively considered. An athlete should not be given the ok to return to play unless all criteria show adequate values.

We will establish various criteria: biological, functional, sport specific and psychological in order to obtain an overall analysis which will enable us to take the most adequate decision for each athlete and his/her injury.

We believe a patient may receive the trauma specialist's OK from three points of view: The clinical OK, received when the athlete is no longer "ill" and may begin his physical training regime. The sports activity OK which takes place when his general physical training period has terminated and is prepared to undergo workout sessions specific to his sport specialty and finally the competition OK, after which athletes can return to competition.

Key words:
Return to play.
Injury. Sports.

We propose a decision taking and check list for any sport injury which may be used as future reference for subsequent studies and possible modifications that may further help to define this important challenge in sports medicine.

Correspondencia: Tomás F. Fernández Jaén
E-mail: tomas.fernandez@clinicacentro.com