

La vida es movimiento

Temas: Salud

Por : Toni Bové. Dr. en Ciencias de la Salud. Fisioterapeuta-D.U.E.

Lectura estimada 5 minutos

Introducción





Toni Bové con el FC Barcelona de Baloncesto

Lesión laboral *versus* lesión deportiva.

Desde mi experiencia profesional tanto en la fisioterapia laboral como en la deportiva, quiero hacerles esta reflexión: en primer lugar una lesión deportiva y una lesión laboral se han de considerar accidentes laborales.

Su diferencia fundamental es el mecanismo de acción, o lo que es lo mismo, la forma de producirse y cómo se producen.

Cuales son las diferencias fundamentales:

La primera, **atención ante la lesión**.

La **valoración de la lesión** en función de su mecanismo lesional.

Las **fases de recuperación**.

La recuperación en la cual el deportista, por su propio interés, **colabora** al mil por cien.

La **readaptación**, que significa la puesta a punto que existe después de la recuperación para que éste se reintegre a su ámbito profesional en las mejores condiciones posibles y poder evitar riesgo de una recaída.

La vida es movimiento

¿Por qué el título de este artículo lo denomino "**La vida es movimiento**"?

Porque hemos nacido para movernos, para estar en movimiento. Toda inactividad nos provoca “atrofias”, es decir, problemas musculoesqueléticos.

No olvidemos también que nuestro trabajo físico y la edad, que es ley de vida, nos provoca también este problema.

Además debemos que tener muy claro que **cada profesión o actividad laboral tiene una incidencia lesional propia.**

Esto, en el mundo del deporte, lo tenemos muy claro. Cada deporte tiene su propia incidencia lesional, así como su propio mecanismo de acción de la lesión. No es lo mismo tener una rotura de fibras muscular en la musculatura de los isquiotibiales de un jugador de fútbol, que de baloncesto; que de un nadador, que de un administrativo o una persona que está en una cadena de montaje. Cada uno necesita esta musculatura para un trabajo concreto y específico, al igual que su recuperación, siendo su readaptación diferente.

Recuperación adaptada al puesto de trabajo



Imagen de Angelo Esslinger en Pixabay

Hay que adaptar la recuperación al puesto de trabajo.

El trabajo a realizar requiere unas diferencias en función del puesto laboral o deportivo.

La finalidad es que cada uno se reintegre al cien por cien a su actividad con las máximas garantías.

Es muy importante tener presente la **FISIOLOGÍA**, es decir, las pautas de recuperación en función de las leyes de nuestro organismo. No se debe forzar ni ir en contra de la naturaleza porque es riesgo seguro de recaída.

Otro tema fundamental es el poder tener **etiquetadas las posibles lesiones en función del puesto laboral** para que mediante un buen trabajo específico de prevención podamos evitar importantes sobrecargas y lesiones.

Estudiando el puesto de trabajo, viendo los déficits que tiene y como podemos compensarlos mediante un trabajo físico para poder fortalecer las zonas que más se pueden sobrecargar y posteriormente lesionarse. Es decir, tenemos que hacer un fortalecimiento de la región anatómica de una posible lesión y unos estiramientos previos a este trabajo. A esto podríamos llamarle **EDUCACION FÍSICA LABORAL**.

Nos van a ayudar en todo lo comentado anteriormente: la **ERGONOMÍA**, la **BIOMECÁNICA** y la **FISIOTERAPIA de empresa**.

Conclusiones

- Debemos tener claro poder definir y etiquetar posibles lesiones en función del puesto de trabajo.
- Etiquetar la lesión y tener un buen diagnóstico.
- Una vez tengamos el diagnóstico, realizar una buena recuperación.
- Hacer un trabajo específico de región lesionada, readaptándola al puesto laboral para evitar una recaída.

Sobre el autor

Dr. Toni Bové.

Es Doctor en Ciencias de la Salud. Máster en Bioética. Fisioterapeuta-D.U.E.

Experiencia profesional: 39 años Consultor Mutua Universal. 34 años Fisioterapeuta FC Barcelona. 9 Juegos Olímpicos.

Contacto: tbove@tonibove.net