



# apunts

MEDICINA DE L'ESPORT

[www.apunts.org](http://www.apunts.org)



## CARTA AL DIRECTOR

### A propósito del "Return to play" en futbolistas lesionados

#### About the Return to Play on injured football players

Sr. Director:

Convivir durante varios años con las indeseadas consecuencias de la lesión deportiva en futbolistas y su posible riesgo de recidiva nos ha llevado a plantearnos la necesidad de establecer y concretar estrategias que faciliten al cuerpo técnico la toma de decisión concerniente al momento idóneo para la vuelta al grupo de un jugador lesionado.

Conscientes de que una rehabilitación inadecuada, unida a una temprana vuelta a la práctica deportiva y un historial lesivo previo, se presentan como principales causas de la aparición de un episodio lesivo recidivante<sup>1-3</sup>, abogamos por un adecuado proceso de *reeducación funcional deportiva* como principal herramienta para hacer frente a esta casuística.

Dentro de esta actuación reeducativa, siguiendo las recomendaciones de Lalín y Peirau<sup>4</sup>, consideramos de obligada inclusión estrategias para el correcto control y seguimiento del deportista lesionado que nos otorguen un soporte para objetivar —en la medida de las posibilidades que un asunto tan complejo y multicausal como este nos puede permitir— nuestras decisiones relativas a la superación de fases a lo largo de este periodo, más allá de la subjetividad tan habitualmente utilizada.

Con el ánimo de garantizar un seguro *return to play* (momento en el que un deportista lesionado puede volver con seguridad a los entrenamientos y a la competición)<sup>5</sup>, la utilización de progresiones funcionales que impliquen tareas propias de la especialidad deportiva (lanzar, pasar, conducir, regatear)<sup>6</sup> y que hayan sido diseñadas teniendo en cuenta factores como el mapa condicional y muscular de la actividad, la demarcación del jugador, el momento de la temporada, la tolerancia del jugador y su respuesta psicológica, no solo aportará al futbolista beneficios desde el punto de vista condicional y coordinativo, sino que también influirá positivamente en su aspecto psicológico<sup>7</sup> a la hora de incorporarse al grupo.

La inexistencia de un sentir consensuado en relación con el tiempo necesario para un regreso grupal de modo seguro convierten a esta decisión en altamente subjetiva en la mayoría de los casos, donde el tiempo y los plazos para volver a jugar dependen de la gravedad y de la complejidad de la lesión<sup>8</sup>. Fuller et al.<sup>9</sup>, defendiendo la idea de que en la mayoría de los clubes no se dispone de criterios concretos por los que un jugador lesionado pueda volver al grupo, propusieron ya en 1997 que era recomendable disponer del perfil fisiológico y de los valores del estado físico del jugador previos a la lesión, y de este modo poder utilizarlos como punto de referencia a alcanzar<sup>10</sup>.

Puesto que la mayoría de publicaciones revisadas<sup>5,11,12</sup>, aun utilizando criterios clínicos, condicionales, funcionales, psicológicos y subjetivos, no otorgan, a nuestro modo de ver, la necesaria importancia consensuada en 2002<sup>5</sup> al respecto de la recuperación de las habilidades deportivas específicas como aspecto clave antes de permitir el *return to play*, consideramos que aportar una herramienta de seguimiento que nos permita controlar y adecuar el progreso específico de las habilidades propias de nuestro deporte podría ayudar a completar el «vacío» considerado al respecto.

Así, y aunque es cierto que existen algunas propuestas —como la de Rösch et al.<sup>13</sup> en la batería de test estandarizado F-MARC Test, que plantean 8 pruebas de habilidad con balón con el objetivo de evaluar al jugador en relación a las acciones técnicas con balón—, consideramos, basándonos en nuestra práctica diaria, que se hace necesaria una progresión acorde a la complejidad situacional que el jugador encontrará nada más incorporarse con el grupo, sin limitarnos meramente a aspectos de tipo individual, sino integrando la realidad socioafectiva del fútbol a la progresiva red de situaciones vivenciadas por el lesionado.

De este modo, inspirados por propuestas como la de Fuller y Walker en 2006<sup>14</sup>, presentamos nuestra herramienta como una aportación ampliada, contextual, específica y adecuada a la modalidad, que en su ánimo de seguir y controlar la progresión acaecida durante las últimas fases readaptativas del jugador lesionado contribuya a su vez a complementar al resto de pruebas utilizadas (test, cuestionarios, observaciones...).

La herramienta en cuestión se asentaría sobre 3 bloques (fases) de valoración, compuesto cada uno de ellos por 8 ítems a valorar a través de una escala tipo Likert de 5

puntos basándose en los parámetros de velocidad, confianza y molestia.

Desde contenidos básicos con/sin balón (fase 1) pasando por contenidos avanzados con balón (fase 2) y llegando hasta los medios grupales del juego (fase 3), el jugador debería superar cada una de estas fases antes de poder vivenciar medios propios de fases más avanzadas.

La valoración de los medios específicos contenidos en cada una de las fases se realizaría mediante un sumatorio total de puntuaciones obtenidas, correlacionándose este valor con el símil funcional de un semáforo, de modo que las puntuaciones correspondientes a una luz verde nos permitirían avanzar de fase, y valores relacionados con una luz roja nos recomendarían frenar en nuestro avance, facilitando de este modo un *feedback* claro, consensuado y visual, al alcance de todo implicado en el proceso lesivo en cuestión.

Utilizada durante años tanto en equipos profesionales como en categorías inferiores, nuestra experiencia nos invita a reforzar la idea de manejar esta herramienta con cautela, de modo complementario e individualizado a cada caso lesivo, y nunca como prueba única incontestable referente al momento de vuelta al grupo del futbolista lesionado.

## Bibliografía

- Ekstrand J, Gillquist J. Soccer injuries and their mechanism: A prospective study. *Med Sci Sport Exer.* 1983;15:267–70.
- Chomiak J, Junge A, Peterson L, Dvorak J. Severe injuries in football players. Influencing factors. *Am J Sports Med.* 2000;28 Suppl 5:S58–68.
- Casáis L. Revisión de las estrategias para la prevención de lesiones en el deporte desde la actividad física. *Apunts Med Esport.* 2008;157:30–40.
- Lalín C, Peirau X. La reeducación funcional deportiva. En: Nacleiro F, editor. *Entrenamiento deportivo: Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes.* Madrid: Médica Panamericana; 2011. p. 419–29.
- Herring SA, Bergfeld JA, Boyd J, Duffey T, Fields KB, Grana WA, et al. The team physician and return-to-play issues consensus statement. *Med Sci Sport Exerc.* 2002;34:1212–4.
- Kibler WB, Chandler TJ. Sport-specific conditioning. *Am J Sports Med.* 1994;22:424–32.
- Bauman J. Returning to play: The mind does matter. *Clin J Sport Med.* 2005;15:432–5.
- Hägglund M, Walden M, Bahr R, Ekstrand J. Methods for epidemiological study of injuries to professional football players: Developing the UEFA model. *Brit J Sports Med.* 2005;39:340–6.
- Fuller CW, Ekstrand J, Junge A, Andersen TE, Bahr R, Dvorak J, et al. Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *Br J Sports Med.* 2006;40:193–89201.
- Dominguez E. Material docente del módulo de «Readaptación» del máster universitario de Prevención y Readaptación Físico-Deportiva de Lesiones en el Fútbol. Madrid: RFEF, Universidad de Castilla-La Mancha; 2012.
- Creighton DW, Shrier I, Shultz R, Meeuwisse WH, Matheson GO. Return-to-play in sport: A decision-based model. *Clin J Sport Med.* 2010;20:379–85.
- Nelson D, Butterwick D. Guidelines for return to activity after injury. *Can Fam Physician.* 1989;35:1637–55.
- Rösch D, Hodgson R, Peterson TL, Graf-Baumann T, Junge A, Chomiak J, et al. Assessment and evaluation of football performance. *Am J Sports Med.* 2000;28 Suppl 5:S29–39.
- Fuller C, Walker J. Quantifying the functional rehabilitation of injured football players. *Br J Sports Med.* 2006;40:151–7.

Pedro Gómez Piqueras<sup>a,\*</sup>, José Manuel Ortega Jimenez<sup>b</sup>  
y Pilar Sainz de Baranda Andújar<sup>c</sup>

<sup>a</sup> *Albacete Balompié, Albacete, España*

<sup>b</sup> *Xerez CD, Jerez de la Frontera, España*

<sup>c</sup> *Departamento Educación Física y Deportiva, Universidad de Castilla-La Mancha, España*

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: pedrogomez7@hotmail.com (P. Gómez Piqueras).