

La Fisioterapia aplicada al deporte en Francia. Labor del fisioterapeuta en un club de fútbol de élite

Utrera, D.*; Ruiz Caballero, J.A.**; Brito Ojeda, E.M^a.**; Navarro García, R.***

*Master en Fisioterapia del Deporte. Licenciado INEF Maestría Fútbol. Recuperador del Armería Club de Fútbol.

** Departamento de Educación Física. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

***Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas. Hospital Universitario Insular de Gran Canaria.

Introducción

- El creciente auge, popularización y desarrollo del deporte tanto aficionado como profesional en las sociedades actuales, deriva en la necesidad y la demanda de un profesional sanitario especialista capacitado para dar respuestas de demostrada eficacia a los problemas y lesiones que esta práctica implica, sin que sus soluciones impliquen efectos secundarios, toxicidad, o complicaciones de dopaje que perjudiquen al deportista.
- El fisioterapeuta del deporte, que sólo utiliza agentes físicos inocuos, debe conocer exhaustivamente la anatomía, la fisiología, la biomecánica del gesto deportivo y la patomecánica de la lesión deportiva sobre la cual desarrollará, a partir del diagnóstico médico, un protocolo correcto de actuación terapéutica eficaz para recuperar lo antes posible a un paciente.
- Una prioridad absoluta del Fisioterapeuta del Deporte: Incidir sobre la prevención de las lesiones de los deportistas que tiene a su cargo, mediante tablas y protocolos de ejercicios terapéuticos personalizados que el deportista realizará entre las competiciones, así como un tratamiento específico pré competición e inmediatamente post competición.

- Varias técnicas del especialista en Deporte: masoterapia, osteopatía, métodos kinésicos analíticos, globales y propioceptivos de recuperación funcional, así como el vendaje funcional, la isocinética, la hidroterapia, la crioterapia, la termoterapia y la electroterapia entre otras disciplinas que le son propias para la correcta recuperación del deportista.
- Lesiones mas comunes en la practica deportiva: contractura muscular, sobrecargas, contusiones, elongaciones, distensiones y roturas de fibras; tendinopatías ; esguince y distensión de ligamentos; recuperación post operatoria, recuperación funcional y puesta a punto para la actividad deportiva tras intervenciones quirúrgicas por lesiones traumáticas como fracturas, rotura total del vientre muscular o plastias de tendón o ligamento.

El fisio del deporte en Francia

Generalidades

- 92% son autónomos (la Seguridad Social de cada paciente costea los gastos de tratamiento).
- Algunos Fisios tienen clínicas o consultas dedicadas de lleno a la rehabilitación deportiva.
- Otros lo hacen como otra vertiente terapéutica.
- Existen acuerdos con clubes amateurs para dedicar franjas

horarias en su consulta a los deportistas, y se desplazan al club alguna vez por semana para cubrir algún entreno y/o partido.

- Los profesionales asalariados son minoría (clubes profesionales).
- El Fisio del Deporte integra diferentes Comisiones médicas:
 - Clubes.
 - Comisión médica regional.
 - Federaciones: existe un fisio nacional federal que coordina el colectivo de fisios de las distintas selecciones nacionales.
 - CNOSEF; Comité Nacional Olímpico del Deporte Francés; con 2 fisios elegidos por comisión restringida, y otros 2 elegidos por comisión amplia.
 - Comisión Nacional de Lucha contra el Dopaje: un Fisio de la SMFKS nominado como experto.
- los Fisios del Deporte vienen representados por una asociación que pertenece a la Comisión Nacional de Lucha contra el Dopaje: esta asociación es la SFMKS (Société Française des Masseurs Kinésithérapeutes du Sport), y es independiente de cualquier agrupación deportiva.
- **Objetivos de la SFMKS**
 - Promover la Fisioterapia del Deporte.
 - Reagrupar a los profesionales que ejercen la Fisioterapia del Deporte.
 - Desarrollar el estudio de todas

- las cuestiones de orden científico y práctico vinculados a la Fisioterapia aplicada al Deporte.
- Informar a sus profesionales orientados hacia esta especialidad.
- Llevar a cabo todas las acciones para aplicar las resoluciones votadas en las Asambleas Generales.
- Crear formaciones específicas, reciclajes y de formación continua para la Fisioterapia del Deporte.
- **Para alcanzar sus objetivos, la SFMKS podrá:**
 - Crear medios de información y estudio, editar libros o boletines, publicar...
 - Organizar conferencias, mesas redondas, reuniones científicas, revisiones técnicas y enseñanzas.
 - Utilizar todos los medios autorizados por la ley y reglamentos para desarrollar esta rama del ejercicio de la profesión de Fisioterapeuta.
- **Propone formaciones de estudios complementarios en Fisioterapia del Deporte:**
 - CEC(Certificat d'Etudes Complementaires en Kinésithérapie du Sport): se otorga tras un examen teórico y práctico, además de una tesina.
 - CEKS (Cercle d'Etudes en Kinesitherapie du Sport): Segundo ciclo en Fisioterapia del Deporte por la Universidad de Niza o París.
- **Objetivo de la formación:**
 - Optimizar las competencias del Fisioterapeuta en la terapia, la prevención y la organización de lo que rodea al deportista (teoría y prácticas).
- **Programa de la formación:**
 - Fisiología cardio respiratoria adaptada a la actividad física y al deporte.
 - Fisiología del esfuerzo muscular.
 - Reumatología y cirugía del deporte.
 - Aplicaciones y adaptaciones vinculadas a la actividad física y deportiva.

- Evaluación de las capacidades físicas y del rendimiento en el campo y en laboratorio (tests y balances del control medico deportivo).
- Tratamiento y prevención de patologías musculares, tendinosas, articulares y óseas del deportista.
- Terapia manual y normalización osteo articular adaptada a los miembros superiores e inferiores, cinturas escapular y pélvica, raquis.
- Masaje aplicado al deporte: clásico, reflejo, MTP, masaje con hielo.
- Estiramientos y cadenas musculares: bases fisiológicas y prácticas (Escuela Mezières, Busquet...).
- Musculación y base del entrenamiento y la recuperación: técnica, práctica. Electroterapia, Termo y Crioterapia, y todos los medios físicos propios a la rehabilitación.
- Contenciones y vendajes, urgencias en campo, curas y asepsia.
- Biomecánica del gesto deportivo (codo tenista, cruzado futbolista...) y exigencias físicas de las diferentes disciplinas deportivas.
- Calentamiento.
- Cansancio recuperación y sueño.
- Adaptaciones al frío, calor, y a los cambios de presión.
- Deporte y crecimiento.
- Nutrición del deportista.
- Podología.
- Deporte y minusvalía.
- Dopaje.
- Homeopatía.
- Legislación. Organización deportiva en Francia.
- Prácticas en campo y participación en eventos deportivos y/o temporadas en clubes.

Papel del Fisioterapeuta del Deporte según campos de actuación

- En el terreno de juego.
- En la consulta.

• **En el campo de juego**

- Puede participar a la preparación muscular del deportista, a su calentamiento: masajes, estiramientos... Puede efectuar cuidados preventivos (taping) y tratar pequeñas patologías tras la competición (hematomas, heridas). Puede participar a la recuperación (estiramientos pasivos), y cuida la hidratación, pudiendo proponer raciones energéticas (barritas, geles,...).
- Asistencia durante el partido o la competición: Interviene por decisión de un árbitro o un juez. Debe evaluar rápidamente la gravedad del traumatismo, y decidir si el deportista debe retirarse o no (decreto del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales en Francia).
- En caso de urgencia, y en ausencia del médico, es habilitado para efectuar gestos de primera necesidad (Art. 10).
- Según la duración de la competición, el Fisio debe evaluar el material necesario en función del número de días y de atletas que participen, anticipándose a las patologías posibles y su tratamiento; puede necesitar desde un maletín hasta varios baúles metálicos.
- Debe conocer y relacionarse con la organización medica del evento: médico de la Federación o médico oficial de la competición.
- **En consulta privada**
 - Se dirige a deportistas ocasionales sobre todo.
 - Aplicará el tratamiento rehabilitador según la gravedad de la lesión, el nivel de práctica del paciente así como su estado de forma físico, la situación laboral del paciente (si está de baja o no), y del material que tenga disponible.
 - El tratamiento rehabilitador se impartirá desde un acto único (taping, masaje antes de una competición), hasta una o dos sesiones diarias según la gravedad de la lesión y la disponibilidad del paciente.

- El Físico debe aconsejar al paciente en su práctica deportiva, vigilar el material deportivo que usa (zapatillas gastadas, mangos de raquetas demasiado gruesos...).
- En el deportista ocasional, el 60 % de los accidentes se deben a un error en el entreno:
 - Aumento demasiado rápido de la frecuencia, de la intensidad, y/o de la duración del esfuerzo; las fibras musculares no tienen tiempo para adaptarse; los metabolismos no tienen tiempo para regenerarse.
 - Vuelta al entreno demasiado precoz tras un tiempo apartado.
 - Poco o ningún calentamiento; a menudo uso de pomadas calentadoras.
 - Poco o ningún estiramiento; un entreno específico disminuye la movilidad de 5 a 13% durante 48h. Estiramientos mal realizados: los rebotes solicitan la FNM y se estira un músculo que se contrae, por lo que puede lesionarse.
 - Mala hidratación; una pérdida de agua de 2% conlleva una pérdida de potencia de 20%.
 - Mala dietética (alimentación ácida...).
 - Mala higiene dental (caries=tendinitis y roturas fibrilares).

En definitiva

- La actuación del Físico se basa en valorar la continuidad del deportista en el terreno de juego; **La competencia del físico es específica y no se puede improvisar**, no sólo se encarga de “*echar agua bendita*”; sus decisiones pueden influir y tener consecuencias; **debe ser capaz de evaluar tratar y/o evacuar al deportista; su decisión puede ser determinante para el resultado de un partido.**
- El Físico del deporte, gracias a sus conocimientos específicos está

presente en todos los momentos de la vida del deportista, y por su actuación discreta de vigilancia, de cuidados y de consejos durante la competición, es uno de los guardianes de la buena condición física frente al esfuerzo. Tiene doble acción: **curativa y preventiva.**

- Debe anticiparse a los días venideros para saber si el jugador estará o no disponible. El Físico, junto al médico, informa al entrenador.. es el eslabón entre jugador, entrenador, preparador físico...
- El Físico ve y trata con muchas personas a lo largo del día; suele tener habitación independiente, lo que le permite transformarla en cuartel médico que rápidamente se vuelve en el lugar de encuentro del equipo (reuniones improvisadas de varios jugadores mientras se trata algún jugador). El Físico es un confidente; no es juez como pueda serlo el entrenador, el preparador físico o el médico.
- En la consulta: trata, aconseja, y educa para dar a los deportistas amateur una base de entreno. Enseña estiramientos adaptados a su deporte, realiza una prevención de sobrecargas musculares y tendinosas según la biomecánica, y corrige el gesto deportivo para evitar microlesiones.

Labor del Fisioterapeuta en un Club de Fútbol de élite

- Su labor sigue manteniendo como objetivo la salud, pero incluyendo la noción, a veces contraria, de rendimiento.
- Se hace difícil mantener un cierto equilibrio entre la salud y el mantenimiento de las condiciones físicas y psíquicas de la alta competición.
- Se compromete en velar por la salud del deportista, a la vez que colabora para lograr un óptimo rendimiento y minimizar el tiempo de indisponibilidad en caso de lesión.
- El Físico forma parte del cuerpo médico, y el cuerpo médico es

contratado por el club, lo que garantiza cierta estabilidad e independencia a la hora de la toma de decisiones sanitarias.

- Debe estar en continuo reciclaje y atento a los nuevos métodos que aparecen; se trata de aplicar todos los medios posibles para acortar el tiempo de recuperación.
- Debe adaptarse a las peticiones de los futbolistas, algunas más justificadas que otras; no siempre solicitan cosas necesarias y objetivas; es un ambiente extremo donde chocan dos paradojas; por una parte se usan los medios más novedosos; por otra es un mundo regido por creencias, costumbres, y supersticiones.
- La **planificación del trabajo**: se basa casi siempre en micro ciclos de una semana; no hay horarios fijos ni planes a medio plazo, pero es importante coordinarse con el cuerpo técnico para conocer el contenido de los entrenos y así anticipar las posibles necesidades de los jugadores.

Rutina de un Físico de Fútbol

Semana estándar

- Domingo: partido
- Lunes: descanso; para el Físico tratamiento de los posibles lesionados y pruebas médicas si fueran necesarias.
- Martes: Reinicio de los entrenos; footing 30 minutos y estiramientos para los titulares; para los que no jugaron, físico y técnico táctico. Para el Físico: masajes de recuperación, masaje con hielo y baños de hielo, estiramientos de las cadenas musculares, cura de heridas, contusiones del partido.
- Miércoles: doble entreno: Físico por la mañana y Técnico táctico por la tarde (conservación, basculación, evoluciones, finalizaciones).
- Jueves: entreno por la tarde para ir acostumbrando el organismo a rendir en esa franja horaria. Suele trabajarse en espacios reducidos para aumentar la intensidad; ojo con los golpes ese día.

- Viernes: Footing, rondos, "Baños y masaje"; baños de hielo.
- Sábado: Activación y velocidad de reacción; es un trabajo con intensidad. Pueden producirse golpes; puede ser también el día de las sorpresas de última hora (esguinces, roturas de fibras, etc.).

Un día de entrenamiento

• **Antes del entreno**

Consultas con el doctor para imprevistos del día como resfriados, molestias intestinales, curas, contusiones del entreno del día anterior... El cuerpo medico hace balance para apartar algún jugador del entreno a ultima hora si fuera necesario. Se realizan masajes tónicos para activar la musculatura; a veces algún jugador viene antes para lo contrario, es decir inhibición del tono por sobrecarga con masaje descontracturante y estiramientos. Se realizan vendajes y otras medidas de concentración.

• **Durante el entreno**

- Según la cantidad y el tipo de lesionados, así como otras divisiones realizadas por el técnico (grupo que trabaja físico, otro táctico, según quien vaya jugar de titular).
- El Fisio asiste al entreno para actuar si se produjera alguna

lesión; es importante estar presente para actuar con rapidez, además de ver lo que produjo la lesión; eso nos guiará para realizar el diagnostico "in situ" junto a la clínica y así tomar las medidas pertinentes.

• **Un papel a pie de campo: El Recuperador**

- Suele ser un diplomado en Fisioterapia (algunas veces un licenciado en INEF) más dedicado al trabajo de rehabilitación en el campo con el lesionado ya en fase de curación.
- Utiliza sus conocimientos para aplicar un trabajo adaptado al jugador preservando su lesión y realizando ejercicios enfocados a las exigencias físicas de su disciplina deportiva.
- Debe conocer las exigencias del gesto deportivo para practicarlos y reeducarlos cuanto antes, respetando y posponiendo aquellos que comprometen la lesión.
- A medida que el jugador evoluciona, debe coordinarse con el preparador físico para detallarle el trabajo realizado; el jugador pasará a trabajar con él la condición física para volver al grupo.

• **Después del entreno**

- Los jugadores vienen por oleadas según los grupos de trabajo

formados. Trataremos lo ocurrido durante el entreno (golpes, torceduras,...) y aplicaremos medidas para acelerar la recuperación (masajes, electroterapia...).

- Si el club dispone de 2 Fisios, ambos se repartirán el trabajo según la cantidad y el tipo de lesionados (es necesaria la presencia de uno de los dos sobre el terreno de juego).

Preparación del partido

• **En casa**

Según requiera el cuerpo técnico, el equipo se concentra en un hotel de la ciudad el día antes; normalmente el fisio y el médico duermen allí o hacen alguna permanencia; se realizan masajes y estiramientos por la noche, estando "de guardia" si por si hay alguna necesidad.

• **En el exterior**

Según los medios disponibles y la distancia a recorrer, el equipo sale en autobús y/o avión hasta el hotel de concentración. El día del partido llegamos al estadio 2h antes: charla, vendajes, masajes, calentamiento y estiramientos. El Fisio se traslada con un baúl que contiene todo el material necesario y tiene preparado un bolso de campo con lo que pueda necesitar durante el partido.