bet-at-home.com ¡LIFE IS A GAME! FÚTBOL
Racing de Santander - Athletic B... 1 2.00 X 3.20 2 3.55
RC Celta de Vigo - Real Madrid 1 4.20 X 3.20 2 1.85
CA Osasuna - FC Sevilla 1 3.30 X 3.20 2 2.10
Importe 10.00
Cuota
Ganancia
¡Apueste ahora!

REPORTAJE: FÚTBOL

Messi y Gasol: Más allá de la lesión

XAVIER AGUADO JÓDAR - Madrid - 30/03/2007

Gracias, tu voto: Resultado 28 votos

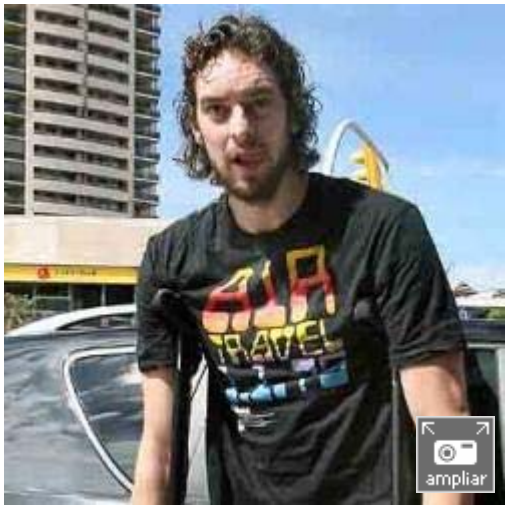
En los pies, más allá de los huesos de caras planas y formas cúbicas del tarso se encuentran cinco sufridos, pero resistentes palitos alargados, llamados metatarsos. Gasol y Messi coincidieron en poco más de dos meses de diferencia en fracturarse justamente el quinto (el más externo) de sus pies izquierdos. Topográficamente en diferentes zonas, por supuesto, y probablemente involucrando mecanismos distintos.

Los Grizzlies de Gasol vencen a los Blazers de Sergio Rodríguez

Garbajosa, sin Europeo

Pau Gasol- EFE

No obstante, en ambos casos se ha hablado de estress o sobrecarga, lo que elimina la famosa fractura aguda de *Jones* en la cola de este hueso, relativamente frecuente en los esguinces externos de tobillo. Tanto en fútbol como en baloncesto se



La noticia en otros webs

- webs en español
- en otros idiomas
- Blogs que enlazan aquí

producen repetidos cambios de dirección, paradas y acelerones bruscos, saltos, torsiones y giros. Si estos recorridos se compararan con los de un coche en carretera, desde luego que no serían los de una autopista, ni siquiera los de una antigua comarcal, y aun así muchos coches desgastan más los neumáticos por un lado que por el otro.

Por supuesto también hay deportistas que cuando se desplazan apoyan más por fuera y otros por dentro de sus pies. Los resultados de estas solicitaciones se ven a menudo en las suelas de las zapatillas y botas viejas, que quienes juegan en niveles inferiores a veces sobreutilizan, antes de retirarlas.

Los metas, nombre coloquial para referirse a estos huesos, reciben en cada apoyo esfuerzos en forma de presiones y fuerzas en variadas direcciones. En baloncesto por ejemplo, en los saltos y caídas aparentemente simétricas en cuanto al uso de las extremidades inferiores, se pueden acumular repetidas presiones demasiado altas y casi siempre hay un pie que despega último o cae primero. No digamos cuando conscientemente se protege a una de las extremidades con secuelas de una lesión o cuando es un salto entrando a canasta, en el que se bate con una extremidad. Aunque algunos tipos de pies son propensos a concentrar altas presiones en determinadas zonas, hoy en día, además de plantillas y calzados especiales, disponemos de plantillas instrumentadas que miden estas presiones y pueden ayudar a corregir mediante retroinformación sonora la técnica de saltar o correr cuando ha habido lesión.

El calzado de fútbol, aunque ha evolucionado en los últimos años no puede abandonar un difícil dilema. Si incrementa el agarre al suelo, como sucede con los nuevos tacos, el riesgo de lesiones aumenta (bien lo saben algunas rodillas) y aunque están implicados otros factores, los tacos no son actores de reparto. Pero los tacos, sean como los conocemos ahora o con alguna futura innovación, son necesarios si se quiere evitar pérdida de eficacia en el juego y también lesiones por falta de fricción de las botas con el césped.

Y por si fuera poco los tacos también pueden estar involucrados en otros dos mecanismos de lesión. Las botas de fútbol, por un lado deberán aislar las presiones que pudieran transmitir los tacos a las estructuras del pie que reposan encima y por otro evitar que las zonas del pie en voladizo (sin taco debajo), como frecuentemente ocurre con los metas, soporten palancas importantes. Formas de aislamiento mal conseguidas podrían acompañarse de excesiva rigidez o inestabilidad en el calzado, ambos extremos no deseables.

Seguro que a la conocida marca de botas que publicita Messi no le pudo hacer mucha gracia su lesión. La marca, consciente de lo que había en juego, se apresuró a comentar antes de la reaparición del futbolista que la zona de los metas de la bota izquierda del argentino se iba a aislar añadiendo material, que además lo aplicarían también en la del pie derecho; por si las moscas. Lo que ahora no hay duda es que la meta de recuperar un elevado nivel de juego, sin que la lesión deje secuelas, tanto en Messi como en Gasol está siendo, sido sino alcanzada, cuanto menos acariciada por sus manos, donde por cierto se encuentran los metacarpos.

Xavier Aguado Jódar es Biomecánico de la Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Castilla-La Mancha (xavier.aguado@uclm.es)

Gracias, tu voto: ★★★★★ Resultado ★★★★½ 28 votos

Secciones
Otros medios Asociados

Cómo se resiente un tobillo (I)

VIDEO - ELPAIS.com - 30-03-2007

Otros vídeos

Cómo se resiente un tobillo (II)

VIDEO - - 30-03-2007

Otros vídeos

Ayuda | Contacto | Venta de fotos | Publicidad | Aviso legal | elpais.com en tu web | SiteIndex | RSS | PODCAST

Secciones

© **Diario EL PAÍS S.L.** - Miguel Yuste 40 - 28037 Madrid [España] - Tel. 91 337 8200
© **Prisacom S.A.** - Ribera del Sena, S/N - Edificio APOT - Madrid [España] - Tel. 91 353 7900

Otros medios | Asociados