



LESIONES MAS COMUNES EN NATACIÓN

En natación el riesgo a lesionarse es muy bajo, aunque un riesgo mínimo siempre hay.

La gran mayoría de las lesiones en nadadores son provocadas por sobrecargas.

Estas sobrecargas se pueden evitar cambiando de estilo al entrenar, planificar bien las sesiones, descansar, cuidarnos, calentar, estirar y hacer unos movimientos correctos.

- Dolor de espalda (especialmente en la zona lumbar): esto es debido a la curvatura excesiva que adopta la espalda al salir del agua. Para evitar este problema se debe fortalecer los abdominales y los músculos que sostienen la zona baja de la espalda, como son, el cuadrado lumbar y las paravertebrales. También es importante trabajar el psoas iliaco, recto anterior, isquiotibiales, pectoral.
- Rodilla: en algunos ejercicios se da una patada muy enérgica que puede provocar lesiones en el ligamento lateral interno, menisco y tendinitis. Para evitar estas lesiones lo más importante es aprender a dar una buena patada.
- Hombro: en este caso la lesión más común es la tendinitis del manguito rotador. La mayor forma de evitarlo es aprender a meter el brazo en el agua de una forma correcta.

Una vez que existe esa dolencia lo más indicado es realizar masaje para intentar una curación más rápida junto con otro tipo de tratamientos y reposo.





En la siguiente imagen se ven los músculos que componen el manguito rotador.

