

# Lesiones del Baloncesto: Aprende a prevenirlas

Relacionado con al artículo donde tratamos los [estiramientos para baloncesto](#), vamos a ver hoy cuales son las **lesiones del baloncesto más típicas** y cómo podemos prevenirlas.

## Contenido del Artículo

- [Lesiones Frecuentes](#)
  - [Extremidad superior:](#)
  - [Tronco:](#)
  - [Extremidad Inferior:](#)
  - [Pie](#)
  - [¿Cómo prevenir las lesiones del baloncesto?](#)

El baloncesto, deporte creado en Massachusetts por el profesor de educación física de la Universidad de Illinois, James Naismith, en el año 1891. Se le encargó esta misión, para dar respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad durante el invierno bajo techo, debido a las bajas temperaturas de esa zona. El baloncesto femenino empezó en 1892 y se modificó el número de jugadores, pasó de 9 a 7 y así hasta la actualidad que son 5 jugadores.



Tanto las reglas del juego como la canasta se han ido modificando hasta llegar a lo que son hoy. Pero lo que no ha variado tanto son las lesiones ocasionadas en este deporte. En el siguiente artículo os mostraremos todas las lesiones asociadas a esta práctica deportiva y los enlaces donde obtendréis una información más detallada de los tratamientos.

El baloncesto fue creado como un deporte donde los jugadores tienen poco contacto con el rival, pero hoy en día la intensidad de juego es más elevada y el contacto es inevitable. Considerado como deporte de alto riesgo de lesión, es evidente que la lesión dependerá de si practicas el deporte de forma ocasional, si eres un profesional o si estás en edad de crecimiento.

Las lesiones más habituales en **jugadores ocasionales** son los **esguinces de tobillo**, pero no podemos olvidar las **luxaciones de dedo**, la **fascitis plantar** u otras lesiones leves que puedan estar asociadas a este deporte.

Si estás en **época de crecimiento** además de las nombradas anteriormente puedes tener otras propias de tu edad. La más frecuente es la llamada "**rodilla del saltador**" o **tendinitis rotuliana** (está más detallada en el artículo de nuestro apartado de lesiones). Esta lesión también es conocida con el nombre de "Enfermedad de Osgood-Schlatter". Las lesiones de las manos también suelen ser habituales y deben ser tratadas.

Es una práctica muy habitual no darle importancia a este tipo de lesiones, colocando un vendaje funcional si tener en cuenta la visión de un especialista.

Los jugadores en **niveles profesionales**, están más expuestos a la lesión ya sea en los entrenamientos o en las competiciones. La lesión más común es el **esguince de tobillo**, pero la lesión que más incapacita y deja en el banquillo a un jugador son las relacionadas con la rodilla. El cansancio y la fatiga o la mala preparación física son unas de las causas habituales para que se produzcan las lesiones.

## **Lesiones Frecuentes**

A continuación os detallo una lista de las más habituales según la zona del cuerpo:

### **Extremidad superior:**

- Luxación de dedo

### **Tronco:**

- Lumbalgia
- Hernia de disco
- Discopatía lumbar

### **Extremidad Inferior:**

- Tendinitis rotuliana o «rodilla del saltador»
- Esguince de tobillo:
  - Grado I
  - Grado II
  - Grado III

# Pie

– **Fascitis plantar**

– **Fractura de pie por estrés:** este tipo de lesión puede ser secundaria a las anteriores. Por acumulación de partidos y por sobre-entrenamiento. Suelen ser de pie o por la parte baja de la tibia. Una vez diagnosticada, el rehabilitador te indicará inmovilización del miembro fracturado mediante férulas u otros dispositivos para no cargar peso sobre la extremidad lesionada.

Hay otras lesiones como las **heridas en la cara**, muy habituales por contacto, que requieren de puntos de sutura o colocación de vendaje o apósitos. También hay **contusiones** sobre todo en la extremidad inferior.

## ¿Cómo prevenir las lesiones del baloncesto?

Para que esto no suceda o se pueda evitar, os indicamos unos **pasos para prevenir estas lesiones:**

- Es importante que el cuerpo tenga una buena hidratación.
- La actividad diaria y el entrenamiento es importante para mantenerse en forma.
- Si has tenido un largo periodo de inactividad, reanudar el deporte gradualmente a través de actividades aeróbicas, de musculación y de agilidad.
- Intenta evitar el sobre esfuerzo de tus articulaciones. No te sobrecargues.
- Recuerda los famosos estiramientos.