



## DECÁLOGO PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN VOLEIBOL

---

### » 01. CONOCER AL JUGADOR

- Recopilar la información relativa al jugador (lesiones, uso de ortesis, ortodoncia, gafas – lentillas, alergias, horas de entrenamiento, puesto).
- Reconocimiento médico previo que incluya analítica, electrocardiograma, ecocardiograma, prueba de esfuerzo, espirometría, control ecográfico del aparato extensor de las rodillas y antropometría-composición corporal.
- Exploración clínica del aparato locomotor: estática y dinámica.
- Seguimiento del estado físico, social y emocional.

### » 02. CONOCER EL VOLEIBOL

- Entrenar para la correcta ejecución de los gestos técnicos.
- Preparar para la realización de movimientos cortos de alta intensidad y explosividad.
- Introducir el salto progresivamente.

### » 03. UTILIZAR MATERIAL APROPIADO

- Zapatillas deportivas con una adecuada amortiguación (no máxima).
- Rodilleras para prevenir contusiones en eminencias óseas.
- Ortesis en caso de ser necesarias (plantillas, tobilleras...).

### » 04. ESTUDIAR LA MAGNITUD DEL PROBLEMA Y MECANISMOS DE LESIÓN

- Alta incidencia de lesiones capsuloligamentosas en tobillos y dedos así como tendinopatía rotuliana.
- Lesiones producidas por aterrizaje sobre el pie de otro jugador o desequilibrado, por movimientos explosivos y/o alto número de repeticiones de gestos técnicos.

## » 05. ACTUAR SOBRE LOS FACTORES DE RIESGO

### Intrínsecos:

- Edad, lesiones previas y antecedentes del jugador.
- Sexo: diferente incidencia.
- Control motor: falta de estabilidad en aterrizaje y salto.
- Control del balance articular de las rotaciones de hombro.
- Perfil antropométrico, dinámica postural, flexibilidad, niveles de fuerza . . .

### Extrínsecos:

- Tipo de pista donde se practica (dureza y agarre del suelo) y estado del material que se utiliza (balones, postes y red).
- Condiciones ambientales.
- Nivel competitivo y posición en el juego.
- Habilidad en la ejecución del gesto técnico.
- Control del volumen de entrenamiento.

## » 06. PLANIFICACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS

- En gimnasio: coordinadas con la preparación física sin interferir en el trabajo planificado.
- En calentamiento: 20-30 minutos para tareas generales, específicas y dosis de prevención individual y/o grupal.
- En sesión de entrenamiento: correcciones técnicas.
- Durante la vuelta a la calma.

## » 07. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

- Trabajo muscular excéntrico exigente con variaciones y perturbaciones.
- Atención al control motor durante la ejecución de los ejercicios.
- Control del volumen de carga para prevenir la patología por sobresolicitación.
- Entrenamiento funcional y acondicionamiento físico.
- Trabajo de musculatura profunda abdominal y de la columna vertebral.
- *Core training* y ejercicios de disociación lumbopélvica.
- Propiocepción.

## » **08. MANEJO DE LA TENDINOPATÍA**

- Control de la carga.
- Trabajo isométrico en diferentes ángulos del recorrido articular.
- Trabajo con sobrecarga excéntrica como estrategia de preparación a los requerimientos de la actividad.
- Trabajo analítico de la musculatura periarticular.
- Uso de escalas de valoración (VAS y VISA-P).
- Fisioterapia.

## » **09. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN**

- Pautas de normalización miofascial y muscular.
- Uso de la hidroterapia y/o termoterapia.
- Técnicas fisioterapéuticas: sistemas de compresión, electroterapia, masaje y/o técnicas de normalización articular.
- Educación en los buenos hábitos postactividad: adecuada higiene personal y respeto de las horas de sueño.

## » **10. NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN**

- Dieta saludable y en cantidad suficiente para tolerar la actividad deportiva.
- Evitar productos de difícil digestión antes de la actividad.
- Hidratación adecuada antes, durante y después de cada sesión.
- Ayudas ergogénicas para ayudar a la recuperación bajo supervisión.

David Díaz Cueli · Esther Esteban García · Omid Etemad Arroyo ·  
· César Hernández González · Manuela González Santander