

# EVITANDO LESIONES RELACIONADAS

## CON EL BÉISBOL

Debido a que el béisbol consiste de tantos movimientos repetitivos, las lesiones por uso excesivo son comunes, incluso en atletas jóvenes. Los atletas que lanzan la pelota demasiado fuerte, demasiado lejos o demasiado pronto y sin descanso ponen sus codos y hombros en riesgo de lesión. Aunque son comunes, las lesiones por uso excesivo pueden ser evitadas.



### Comprendiendo los riesgos al ligamento colateral cubital, en inglés: ulnar collateral ligament (UCL)

- Los lanzadores, particularmente, corren el riesgo de dañar su ligamento colateral cubital (UCL, por sus siglas en inglés), una banda gruesa triangular que se encuentra en el codo y que es el estabilizador principal del codo para el movimiento de lanzamiento.
- Cuando está lo suficientemente dañado, la reconstrucción del UCL puede ser necesaria. Esto se conoce como cirugía de Tommy John.
- Durante una cirugía de Tommy John, un ligamento medial del codo se reemplaza con un tendón de otra parte del cuerpo, generalmente del antebrazo, isquiotibial o del pie.
- Del 83 a 97 por ciento de los jugadores de ligas mayores y menores que se sometieron a cirugía de Tommy John, regresaron al pitcheo.
- La recuperación después de la cirugía dura entre 11 a 20 meses.

Infographic courtesy of the National Athletic Trainers' Association

### Manteniéndose a salvo en el diamante del béisbol

- Evite especializarse en un deporte solamente.
- Trabaje para fortalecer su manguito rotador, los músculos escapulares y los abdominales.
- Siga una rutina de calentamiento que le permita aumentar gradualmente la distancia y la velocidad del lanzamiento.
- No juegue en varios equipos de béisbol durante una temporada.
- Tómese al menos seis semanas de descanso después de que termine la temporada.
- Desarrolle un programa de lanzamiento de pretemporada, lanzando distancia larga.
- Hable con sus entrenadores y preparadores físicos sobre cualquier dolor en el brazo que experimente.
- Siga las pautas de su liga, en relación al límite de lanzamientos.
- Concéntrese en la técnica adecuada, el mando y la precisión al lanzar.
- Preste atención a su postura, rango de movimiento y flexibilidad.

Fuente: NATA, Instituto Andrews de Ortopedia y Medicina del Deporte, American Journal of Sports Medicine