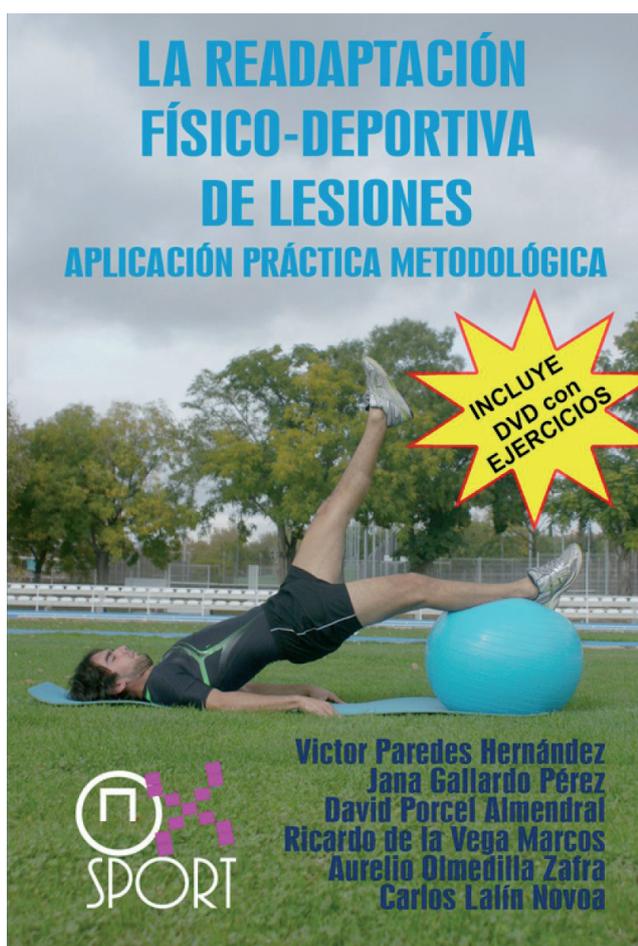


La readaptación físico-deportiva de lesiones. Aplicación práctica metodológica

Víctor Paredes, Jana Gallardo, David Porcel, Ricardo de la Vega, Aurelio Olmedilla y Carlos Lalín.
(2012). Editorial Onxsport



Si dirigimos la mirada hacia la sociedad actual observamos que gracias a la ardua labor de muchos y diversos profesionales de las ciencias aplicadas a la actividad física y al deporte, el nivel de concienciación de la población sobre la necesidad de desarrollar unos hábitos de vida saludables que integren la práctica físico-deportiva ha ido en aumento en los últimos años. Asimismo, es evidente el incremento sustancial de las exigencias del deporte de rendimiento en respuesta a otra de las demandas de nuestra sociedad contemporánea, el atractivo y aclamado “deporte espectáculo”. Como consecuencia de este incremento cuantitativo y cualitativo de la práctica físico-deportiva, deriva el hecho de que la incidencia de la

lesión haya aumentado también dentro de la población deportiva justificando así el enorme interés que suscita cualquier trabajo dirigido a su prevención y/o recuperación. En el caso del libro que tengo el placer de recensionar “*La readaptación físico-deportiva de lesiones. Aplicación práctica metodológica*”, el interés de su lectura deriva del abordaje preciso, claro y muy práctico que en él se hace sobre el proceso de la readaptación físico-deportiva ubicado dentro de la recuperación de la lesión.

La autoría de la obra corre a cargo de seis profesionales e investigadores de reconocido prestigio y amplio bagaje dentro del ámbito científico y aplicado a la recuperación de lesiones deportivas en nuestro país. Cabe destacar el sobresaliente trabajo como readaptadores físico-deportivos de Víctor Paredes, David Porcel y Jana Gallardo en el Rayo Vallecano, y de Carlos Lalín en el Real Madrid así como, la larga y productiva carrera investigadora de los profesores Aurelio Olmedilla y Ricardo de la Vega en el Grupo de Investigación de Psicología y Lesiones en el Deporte de la Universidad de Murcia. La procedencia multidisciplinar (Ciencias del Deporte y Psicología) de los autores garantiza el abordaje ideal de la lesión en pro de una óptima y satisfactoria recuperación del deportista sin olvidar que, su formación científico-académica especializada les acredita para dar a conocer a los potenciales lectores (estudiantes, profesores y profesionales) la existencia de métodos homogéneos, sistematizados y regulados en el momento de la lesión deportiva. El valor añadido de este libro no es otro que la amplia batería de ejercicios que nos ofrece, una herramienta de trabajo muy útil para cualquier preparador físico inmerso en el proceso de readaptación del deportista.

El lector podrá sumergirse fácilmente a lo largo de las 212 páginas que componen la obra, aprovechar la idónea selección de contenidos desarrollados en sus 7 capítulos, realizar consultas rápidas y precisas sobre las diferentes propuestas prácticas en el glosario de ejercicios, acceder a una amplia lista de referencias bibliográficas recientes y de alta calidad científica y, finalmente, para despejar cualquier tipo de duda, visionar los ejercicios en movimiento gracias a los 2 DVD que se incluyen.

El texto comienza con la justificación y contextualización del proceso de readaptación dentro de la recuperación deportiva. En el capítulo 1 se presenta una introducción que resalta la funcionalidad formativa y práctica de esta obra para que el readaptador físico-deportivo desarrolle sus funciones dentro de un equipo multidisciplinar (médico, fisioterapeuta

y entrenador) cuyo objetivo principal será optimizar la recuperación del deportista lesionado. En este sentido, queda claro que el “periodo vacío” que existe entre la fase clínica y la no clínica debe ser ocupado por la figura del readaptador físico que, habrá recibido la formación teórico-práctica especializada para cumplir con su doble rol de recuperador y de educador, respondiendo a una demanda social importante en esta área y sin solapar competencias propias de otros profesionales.

El segundo capítulo viene a descifrar las claves de la psicología aplicada a la readaptación, algo inédito dentro de un texto con un carácter eminentemente práctico como el que nos ocupa. A modo introductorio el lector conocerá los elementos esenciales para entender y trabajar con un deportista que tras sufrir una lesión sufre un desequilibrio más o menos importante a nivel psicológico y debe adaptarse a nuevas demandas ambientales. Concretamente, los diferentes niveles de respuesta psicológica (cognitiva, emocional, psicofisiológica, conductual y social) cuyo conocimiento es imprescindible; tanto para realizar el análisis funcional de la conducta del lesionado, como para desempeñar correctamente el ineludible rol psicológico que tienen todos y cada uno de los agentes del equipo multidisciplinar que trabaja con el deportista en vías de recuperarse. Se destaca también, el aprovechamiento de este periodo en la vida del deportista para desarrollar nuevas competencias a través de la inclusión del trabajo psicológico como garantía de una recuperación integral y satisfactoria para el lesionado. A partir de aquí, se desarrollan las principales teorías psicológicas aplicadas a la readaptación de lesiones: los modelos centrados en las reacciones emocionales del deportista (Brewer, 1994; Heil, 1993); y el Modelo integrado de la respuesta psicológica a la lesión y al proceso de recuperación (Weise-Bjornstal, Smith, Shaffer y Morrey, 1998). Derivado del análisis del amplio catálogo de estudios recientes relevantes sobre la relación entre factores psicológicos y lesiones deportivas, los autores nos ofrecen consideraciones fundamentales para mejorar la adherencia a la fase de rehabilitación y de readaptación. En este aspecto habremos de tener en cuenta los factores personales (como el estado de ánimo) y los factores situacionales (como el apoyo social) que rodean al deportista durante la fase de rehabilitación; la influencia del dolor, la angustia afectiva y el *catastrophizing* en la recuperación; o las relaciones entre la percepción de sueño y descanso, los factores emocionales y la adherencia. No podía faltar en este capítulo 2 la descripción del proceso de intervención psicológica en la readaptación; partiendo de la influencia que tiene cada fase en la recuperación de la lesión respecto a las dimensiones psicológicas, llegamos a la concreción de las estrategias psicológicas básicas que resultan pertinentes en las diferentes fases de recuperación de la lesión deportiva. Además, accederemos a los elementos básicos de las estrategias psicológicas susceptibles de ser empleadas con los deportistas en la readaptación: reestructuración cog-

nitiva, asesoramiento/*counseling*, estrategias psicológicas de afrontamiento, planteamiento de objetivos, entrenamiento en control de la activación y en visualización, entrenamiento en *biofeedback* y, estrategias de motivación y adhesión.

El subtítulo del libro “Aplicación práctica metodológica” cobra todo su esplendor desde el capítulo 3 hasta el 7 gracias al desarrollo práctico de una extensa a la vez que diversa secuencia de ejercicios y protocolos de readaptación. En cada capítulo, las progresiones prácticas van precedidas de una breve aunque sólida introducción donde se fundamenta teóricamente la cada metodología de readaptación y, se cierra con las conclusiones derivadas de la aplicación práctica de cada propuesta. El trabajo de fuerza (capítulo 3) se desarrolla a través de ejercicios en máquina, con oposición manual, de equilibrio pélvico y con *fitball*. Los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad que permite movimientos más eficaces y menos lesiones se detallan en el capítulo 4. A través del interesante trabajo propioceptivo propuesto en el capítulo 5 podremos conseguir un mayor dominio y control corporal, objetivo fundamental tanto para prevenir como para recuperar lesiones. En el capítulo 6 tenemos acceso a una representativa batería de ejercicios (físico-técnicos y físico-tácticos) para potenciar la habilidad deportiva requerida en una modalidad concreta que (además) es practicada por un amplio sector de la población de nuestro país, el fútbol. Llegando al final del libro, en el capítulo 7, podemos informarnos sobre uno de los aspectos más importantes del proceso de rehabilitación del deportista lesionado, los protocolos específicos de intervención para la readaptación en el caso de la potenciación de las capacidades de flexibilidad articular, de readaptación de tobillo, rodilla, cadera y hombro, así como el desarrollo de protocolos de potenciación de la fuerza del tren superior e inferior, equilibrio pélvico, cuádriceps y bíceps femoral. No podemos finalizar sin resaltar otro valor añadido del libro, el que se materializa en los dos DVD que lo acompañan; el DVD 1 donde podemos ver cómo se ejecutan los ejercicios de fuerza y el DVD 2 para observar con detalle los ejercicios y circuitos de habilidad.

En definitiva, nos encontramos ante una obra de obligada lectura para cualquier readaptador físico-deportivo por tres razones incuestionables: 1) ofrece un marco teórico sólido y actualizado que fundamenta una interesante propuesta práctica metodológica; 2) está avalada por un equipo multidisciplinar de reconocido prestigio profesional e investigador en el área de la readaptación de lesiones; y 3) ofrece una herramienta escrita y audiovisual muy útil (amplia batería de ejercicios) para el desempeño profesional de cualquier preparador físico que se precie en el proceso de readaptación.

Recensionada por Lucía Abenza Cano
Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).