El pie en el baloncesto

Daniel García Mendoza. Sara Núñez Rivera. María Isabel Ortiz González.

Grado en Podología. Universidad Complutense de Madrid.
daniel05@estumail.ucm.es

Yolanda Fuentes Peñaranda

Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología.
yfuentes@enf.ucm.es

Resumen: en esta investigación aplicada se pretende transmitir la posible relación existente entre la práctica del baloncesto y las patologías aparecidas en las personas que lo realizan. Así como dar a conocer la necesidad de llevar a cabo estudios de mayor importancia desde el punto de vista podológico, ya que la mayoría de personas que practican este deporte no acuden al podólogo como primera elección ante un dolor o patología. Además vamos a exponer las principales características del calzado utilizado para la práctica de este deporte, así como las preferencias a la hora de elegir el mismo. Para ello hemos realizado una encuesta a una muestra de 42 individuos entre los cuales algunos formaban parte de equipos federados en la Comunidad de Madrid en categoría senior y otros de equipos participantes en el Trofeo Rector de la Universidad Complutense de Madrid. La media de práctica es de 7 años y edades comprendidas entre 18 y 25 con una media de 20 años. En dicha muestra se han determinado las patologías podológicas presentes, sintomatología, hábitos de higiene podológica... Los resultados muestran una alta incidencia de patologías como esguinces de tobillo en inversión, fascitis, hiperqueratosis, helomas... todas ellas asociadas frecuentemente al baloncesto. Encontramos una incidencia similar en los sujetos que presentan dolor a nivel del pie y los que no. Siendo el más frecuente el localizado en el talón.

Palabras clave: baloncesto. Patología deportiva. Pie. Calzado. Higiene podológica.

INTRODUCCIÓN

En esta investigación aplicada se pretende analizar la posible relación existente entre la práctica del baloncesto y las patologías aparecidas en las personas que lo realizan. Así como dar a conocer la necesidad de llevar a cabo estudios de mayor importancia para determinar una relación más significativa entre la práctica de este deporte, en auge en los últimos años, con determinadas deformidades y patologías

podológicas. Además vamos a exponer las preferencias a la hora de elegir calzado en nuestra muestra encuestada.

Se presupone que el baloncesto, tiene una gran repercusión sobre el pie, debido al gesto deportivo solicitado basado en: cambios de ritmo, desplazamientos laterales, carreras lineales y salto. El pie adquiere una gran relevancia en la ejecución de todos estos movimientos y por eso son frecuentes las lesiones a nivel de pie y tobillo.

MATERIAL Y MÉTODOS:

Se trata de un estudio de carácter descriptivo y observacional, que analiza los datos de un cuestionario sobre patologías podológicas, hábitos del calzado e higiene podológica en sujetos que practican baloncesto. Este cuestionario fue pasado a jugadores que formaban parte de equipos federados en la Comunidad de Madrid en categoría senior (C.B Móstoles y La Torre de Hortaleza) y otros de equipos participantes en el Trofeo Rector de la Universidad Complutense de Madrid (Facultad de Medicina y Facultad de Farmacia) siendo la muestra total de 42 individuos.

El cuestionario estaba formado por 23 preguntas que hacían referencia a datos descriptivos de la población (edad, sexo, años de práctica de baloncesto, horas semanales de entrenamiento,...) datos de interés podológico (presencia de dolor, patologías, higiene...), y características del calzado (marca, tipo de caña, cámara de aire...).

Los datos obtenidos fueron analizados a través del programa informático Excel 2007.

RESULTADOS

En el estudio realizado se encuestaron a un total de 42 personas, entre las cuales el 100% eran hombres. Por lo que en esta muestra no encontramos ninguna relación estadística con la variable sexo. En cuanto a la edad encontramos un rango de edad entre los 18 y los 25 años con una media de 20,55 años y una desviación típica de 1,79.

En este análisis se tienen en cuenta datos relevantes, como pueden ser los años que llevan practicando este deporte, siendo el mínimo 1 año y el máximo 13, siendo la media 6,43 años de experiencia entre estas 42 personas, y una desviación típica de 3,03.

También se considera importante el número de horas que se dedican a la semana a este deporte, los resultados muestran que lo mínimo dedicado son 2 horas

semanales, y lo máximo 10, con una media de horas de 5,17 y una desviación típica de 2,06. Asimismo se demuestra que la gran mayoría de sujetos estudiados, 83,3%, es decir, 35 individuos realizan estiramientos previos y posteriores al ejercicio, los que no los realizan suman el 16,7%, 7 personas.

Se preguntó si consideran que la práctica del baloncesto, teniendo en cuenta las características de este deporte, produce dolores en el pie, y el 38,1% (16 jugadores), piensan que sí, y el resto que corresponde al 61,9 % (26) opinan que no tiene porqué influir.

De los 42 encuestados, 19 refieren dolor en los pies, lo que supone un 45,2% del total; y los jugadores restantes que no presentan dolor corresponden al 54,8%, es decir, 23 personas; la zona más afectada según los encuestados es el talón (34,8%), seguido de los dedos (30,5%), antepié (13%), arco longitudinal interno (13%) y otras zonas (8,7%).

Aunque solo el 45,2% presentan dolores en los pies, el 73,8% (31 personas) tienen diagnosticadas patologías, entre las más frecuentes se encuentran esguinces en inversión (43,6%), helomas e hiperqueratosis (13,2%), fascitis (6,6%), esguinces en eversión (4,9%), dolor de rodilla (4,9%), ampollas (4,9%), tendinitis (4,9%), papilomas (3,4%), sever (3,4%), espolón calcáneo (1,7%), fracturas (1,7%), esguince de rodilla (1,7%), alteraciones ungueales (1,7%), grietas (1,7%) y cirugías (1,7%).

Mientras el 64,3% (27) de los encuestados acudió a algún profesional al presentar dolor o patología, de estos solo un 9,52% (4) acudió al podólogo.

En cuanto a las preferencias del calzado, se ha observado que la mayoría de la muestra encuestada utiliza caña alta (83,3%; 35) y cámaras de aire (50%; 21). En cuanto a la marca la mayoría utiliza Nike (61,9%; 26), un 23,8% (10) utiliza Adidas, un 11,9% (5) And1 y por ultimo (2,4%; 1) Li-ning. También observamos que en cuanto a la prioridad en la elección del calzado predomina el confort (73,8%; 31) ante la estética (26,2%; 11). Al comprar medias o calcetines deportivos consideran en orden de importancia: grosor (35,7%; 15), precio (28,6%; 12), tejidos naturales (19%; 5) y por último el diseño (16,7%; 7).

En referencia a la higiene podológica el 76,2% (32) nunca han recibido consejo profesional. El 64,3% (27) no refieren olor en los pies frente a un 25,7% (15) que si lo refieren. En cuanto al hábito de secarse entre los dedos tras el lavado, el 33,3% (14) dicen realizarlo alguna vez, el 31% (13) lo realiza siempre, el 23,8% (10) no lo realiza nunca y el 11,9 % (5) dicen realizarlo casi siempre. Respecto a la hidratación de los pies un 64,3% (27) nunca se los hidrata, un 26,2% (11) se los hidrata alguna vez y un 9,5% (4) se los hidrata siempre.

CONCLUSIONES

De los jugadores de baloncesto encuestados, hemos podido observar que la gran mayoría presentaban patología (73,8%) y en cambio solo el 45,2% presentaba dolor en sus pies, aunque el porcentaje de patologías es elevado, el reducido número de sujetos de la muestra, no nos permite extrapolar el resultado en relación a las patologías en la población general. Aunque cabe destacar que otros estudios coinciden en la alta incidencia de patología en el miembro inferior, así como que la más frecuente es el esguince en inversión.

Es importante la buena elección del calzado con el fin de prevenir la aparición de lesiones y contribuir a la buena biomecánica y comodidad del pie. Con la encuesta vemos que en general se da mucha importancia a estos aspectos.

A pesar de la amplitud de nuestras competencias como podólogos para el tratamiento y diagnóstico de las afecciones que aparecen en el miembro inferior en la práctica del baloncesto, un número muy reducido acude a nosotros como profesionales. Desde nuestro punto de vista podríamos ser de gran ayuda en el campo del baloncesto, desde una buena educación sanitaria en higiene podológica hasta la prevención diagnóstico y tratamiento de muchas de las patologías asociadas, pudiendo formar parte de equipos multidisciplinares. Destacando la necesidad de realizar mayores trabajos de investigación sobre este campo desde el punto de vista podológico, para poder sacar mayores conclusiones en claro, puesto que nuestra muestra es muy reducida.

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

Moreno de la Fuente JL, Moreno Gonzalez R. El pie en el baloncesto. En: Vazquez Maldonado B. editor. Podología deportiva. Barcelona: Ediciones Especializadas Europeas; 2011. P.19-49

Sanchez Jover F, Gomez Conesa A. Epidemiología de las lesiones deportivas en baloncesto. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2008; 8(32) p.270-281. Disponible en:
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista32/artepidemiobc76.htm>

Moreno de la Fuente JL. Podología general y biomecánica, 2ª Edición. Esvier/Masson, Barcelona 2009.

Recibido: 7 noviembre 2013.

Aceptado: 24 febrero 2014.