

Lumbalgia en el Tiro con Arco

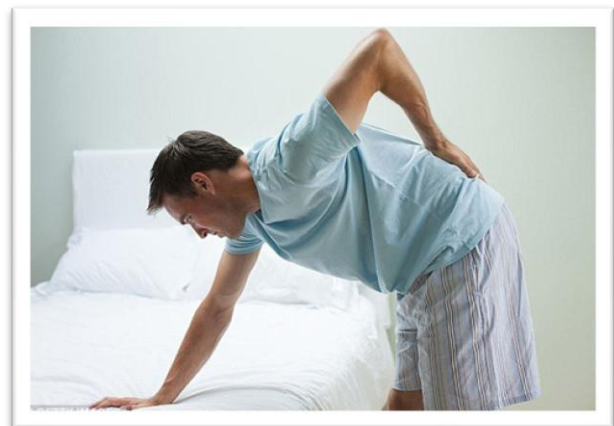
Lic. Jorge A. Sabra (Kinesiólogo Fisiatra)

Como su nombre lo indica, la lumbalgia se conoce con el nombre de síndrome doloroso lumbar cuyo origen obedece a múltiples causas:

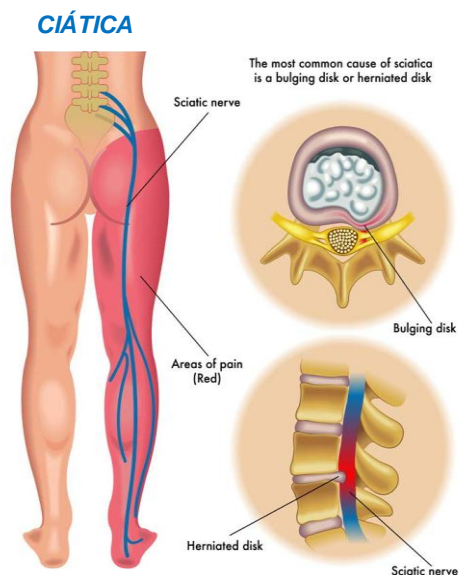
- Contracturas musculares en masa.
- Compresión discal por sobrecarga de peso.
- Alteraciones posturales de la columna como desviaciones laterales o anteroposteriores de tipo estructural y permanente.
- Causas mecánicas por esfuerzo brusco.
- Causas traumáticas por caídas.
- Movimientos cotidianos mal realizados.

La lumbalgia se divide en 4 grupos:

- Agudas o Lumbago: Al levantar un peso en flexión y/o extensión, provocando gran dolor y posición antálgica.
- Crónicas o de larga evolución: Se caracteriza por dolores lumbares bajos, difusos, unilaterales hacia la región glútea. Aumentan con el esfuerzo y la fatiga y ceden con el reposo.
- Dorso lumbalgias: son las más frecuentes y aparecen por irritación de las raíces a nivel dorsal generando contractura paravertebral.
- Lumbociáticas: con componente ciático por compromiso disco-radicular (protrusión o hernia). Generalmente a nivel de L4-L5 y/o L5-S1.



El tratamiento kinésico se basa en 4 pilares fundamentales:



- Tratamiento del dolor agudo (Fisiokinesioterapia).
- Técnicas de relajación muscular y elongación.
- Posiciones funcionales y de reposo en las actividades de la vida cotidiana.
- Reeducción Postural Global (RPG).

Es posible ver en el Tiro con Arco y especialmente durante la fase del entrenamiento y en la alta competencia, que los arqueros pueden hacer lumbalgias por malas posiciones de su columna y/o de sus pies, ya sea por debilidad de los músculos de la cincha abdominal y/o espinal en hiperlordosis lumbar por

sobrecarga de peso corporal sumada a la del propio equipo, o en posturas de hiperextensión e inclinación lateral de la columna durante la apertura del arco pudiendo llegar a la fatiga muscular por repetición de la secuencia del gesto deportivo y/o por exceso de potencia en el libraje del equipo.

Se ven con mayor frecuencia en las categorías senior por el stress de la competencia y en master por la falta de resistencia muscular, llegando a la fatiga con la consecuente contractura de los músculos

paravertebrales dorsolumbares, de los cuadrado lumbares, llegando a veces al espasmo de los músculos dorsal ancho e intercostales. Si a esto le sumamos la posibilidad de una contractura de isquiotibiales o de gemelos en miembros inferiores, por un calzado inadecuado por ejemplo, puede asociarse a la lumbalgia una contractura del músculo piramidal en la zona glútea y derivar esto en una ciática paralizante.

Es sumamente importante preparar la musculatura corporal general y específica en el tiro con arco en este caso, para lograr la más ergonómica y equilibrada postura del arquero y que esto afecte positivamente el rendimiento en la alta competencia.

Debemos considerar además la incidencia de factores externos como por ejemplo: los climáticos; las altas temperaturas en verano y las muy bajas en invierno, y estar preparados para no sufrir deshidratación y fatiga muscular en verano y/o contracturas y calambres en el invierno.

