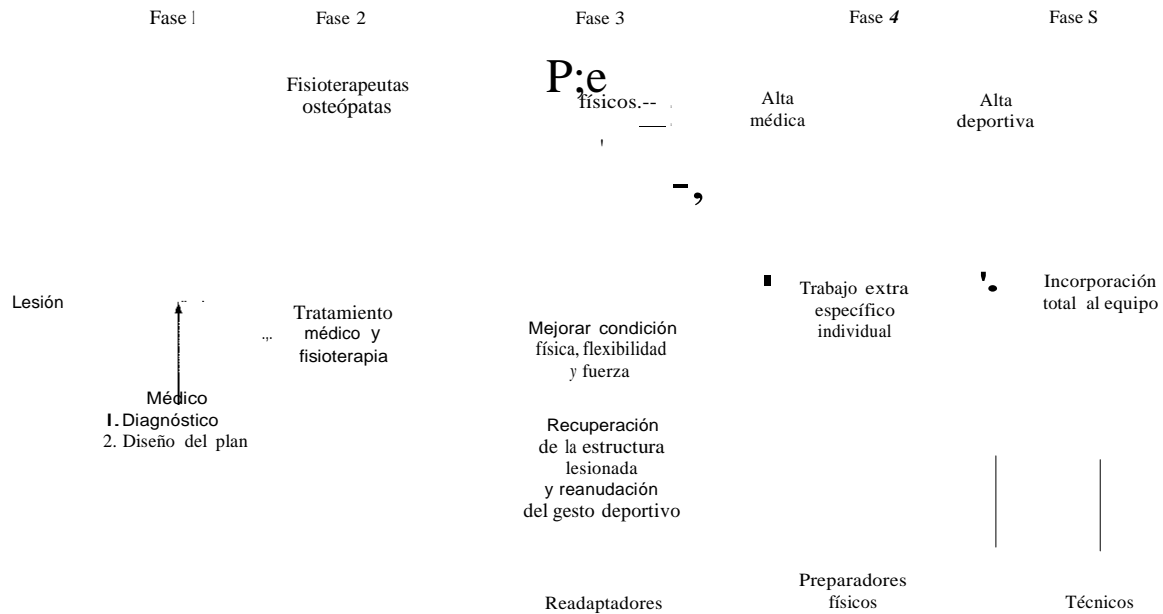


Figura 1 Programa de recuperación.

La decisión normalmente se toma siguiendo criterios de experiencia, tanto del jugador como del entrenador, del médico y del fisioterapeuta, y con la realización de algún test de fuerza, o bien de campo, y alguna prueba de imagen complementaria, como una ecografía o una RM.

Tampoco hemos encontrado en la bibliografía revisada estudios que muestren una evidencia científica clara del hecho de seguir determinadas estrategias.

Nosotros aconsejamos seguir, evidentemente, la experiencia de otros, pero disponemos de unos criterios que pueden ser muy útiles para tomar la decisión óptima. Los exponemos en las tablas XVI y XVII, modificadas de Orchard³¹.

Respecto a la tabla XVII habría que puntualizar algunas cosas: el criterio de imagen como marcador para dar el alta deportiva hay que matizarlo y normalmente no es determinante. Muchas veces, y sobre todo en lesiones miofasciales, podemos dar el alta deportiva aunque persistan imágenes de hematomas intraneurales.

En cambio sí son de gran importancia la fuerza y la flexibilidad. Cuando estas dos capacidades condicionales están igual que antes de padecer la lesión podemos estar muy tranquilos. Evidentemente, hay otros factores que no salen en las tablas XVI y XVII y que normalmente hay que tener en cuenta. Son factores muy difíciles de objetivar pero que aportan la experiencia de todos los profesionales que escaman alrededor del jugador.

Los mencionamos para que cada uno reflexione y los valore ante cada situación en que se encuentre:

- Estado laboral contractual.
- Estado psicoemocional: ansiedad, hipermotivación, miedos.
- Situación de veterano o novato dentro del equipo.
- Deporte, y en este sentido intervienen varios factores, desde las características del jugador, del propio juego, del gesto deportivo, del terreno de juego, etc.; así, por ejemplo, una lesión del músculo bíceps femoral de segundo grado puede tener una vuelta a la competición que puede ir desde 3 semanas en un jugador de baloncesto hasta 6 semanas en un futbolista.

Y después, al final se tendrá que decidir cuándo es mejor volver a jugar: ¿partido en casa o fuera? ¿Empieza a la primera parte o a la segunda?, etc.

Como criterios objetivables finales para permitir la incorporación a la práctica deportiva, nosotros proponemos los siguientes puntos:

- Criterios clínicos: clínica y exploración física.
- Criterios por imagen: ecografía
- Criterios funcionales: