

COLUMNA VERTEBRAL Y TENIS DE MESA

Nuestro deporte, el **tenis de mesa**, se encuadra dentro de los deportes denominados “asimétricos”, entendiéndose por éstos aquellos deportes en los que en su práctica interviene más una parte del cuerpo que la otra.

En muchos jugadores de **tenis de mesa**, sobre todo en aquellos que lo llevan practicando muchos años, se puede observar la existencia de un mayor desarrollo de la musculatura del hemitórax correspondiente al brazo con el que juega. Como consecuencia de esto, se observa lo que denominamos comunmente “**deformación de la columna vertebral**”. Así mismo, es interesante que reseñemos que la asimetría es de menor cuantía en los jugadores zurdos que en los diestros. Este hecho tiene una fácil explicación, y se basa en que los jugadores diestros utilizan su mano izquierda con menor frecuencia que la que suelen utilizar los jugadores zurdos su mano derecha.

Quizás sea la columna vertebral la gran víctima en la citada asimetría, ya que si hay un lugar de la espalda, a la derecha o a la izquierda, que trabaje con mayor intensidad que el otro, la musculatura de ese hemitórax alcanza un tono mayor, tira más de las vértebras y ejerce una labor de tracción mucho mayor que el lado contrario, pudiendo surgir entonces una desviación lateral de la columna vertebral (**escoliosis**). Además, el inicio de muchas lesiones musculares se debe a una sobrecarga local en grupos musculares concretos.

Por si fuera poco, debido a la postura que adoptan nuestros jugadores durante el juego (inclinados hacia delante), se observa una actitud cifótica dorsal (lo que vulgarmente se denomina estar cargados de espalda).

Ante estas circunstancias, cabe plantearnos ¿cómo podemos evitar que aparezcan dichos problemas en nuestros jóvenes jugadores? Pensamos que la respuesta la encontramos en dos pilares fundamentales:

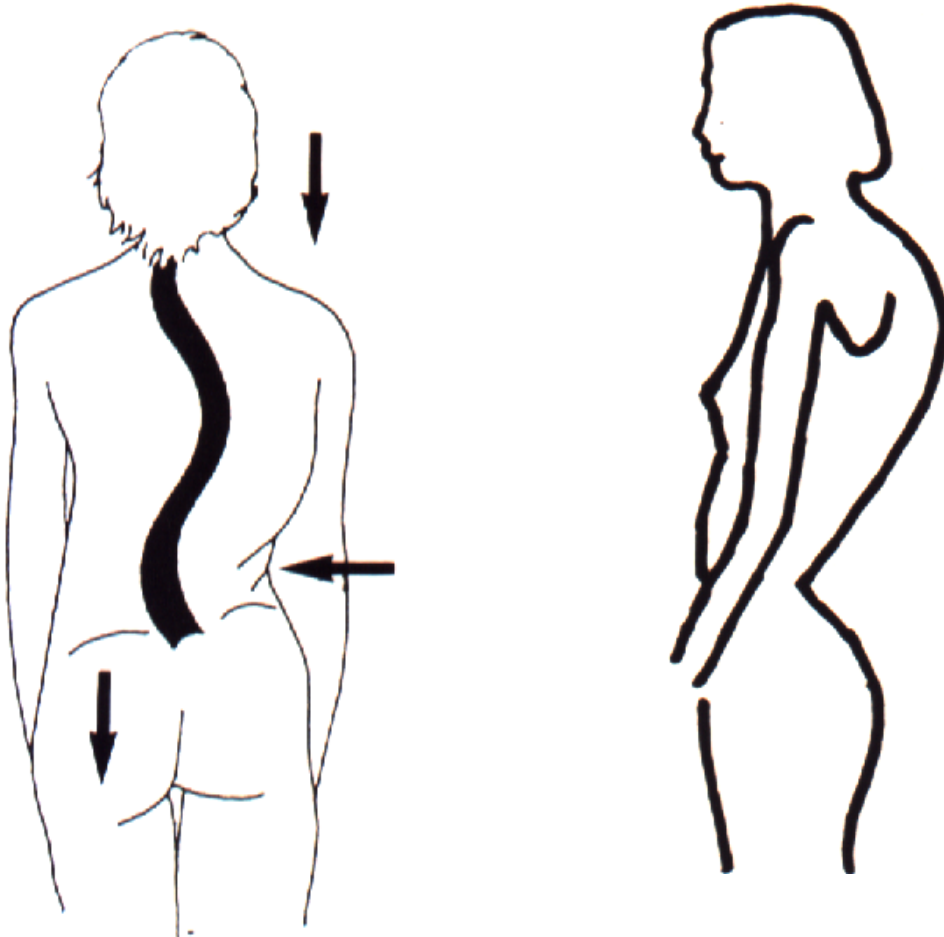
1. **Ejercicios de compensación** de la musculatura del hemitórax que no interviene en el juego, dentro de las sesiones de preparación física de nuestros jugadores, junto con la realización de ejercicios anticifosantes (contra la actitud cifótica dorsal).

2. Un buen calentamiento

Sobre este último pilar reseñado, nos gustaría que todos nuestros entrenadores mentalizaran a sus jugadores sobre la importancia de realizar un calentamiento adecuado en duración y forma, previo a los entrenamientos y partidos, que además de prevenir la aparición de posibles lesiones, ayuda a nuestros jugadores a que la carga de trabajo durante el entrenamiento o partido sea un poco más uniforme sobre todos los músculos de nuestro cuerpo.

No obstante, a pesar de que el nivel de nuestros entrenadores cada día es más alto, seguimos observando lamentablemente con mucha frecuencia grandes asimetrías, descompensaciones, actitudes cifóticas dorsales e incluso desviaciones laterales de la columna vertebral (escoliosis) en jugadores de nuestro deporte, los cuales nos confiesan

que realizan pocas sesiones de preparación física y un calentamiento insuficiente. Los entrenadores señalan que poseen poco tiempo para las sesiones de preparación física (ejercicios de compensación y anticifosantes) y para realizar un buen calentamiento dentro del escaso tiempo de entrenamiento del que disponen, pero pensamos que el problema es muy serio. Quizás deberían de enseñarles los citados ejercicios a los jugadores y que estos los realizaran en otro momento (clases de educación física, en sus casas ..), si es que no pueden realizarlos durante los entrenamientos.



ESCOLIOSIS

CIFOSIS

Pensamos que deberíamos tender a decir que nuestro deporte es asimétrico en el momento de practicarlo, pero que en el calentamiento y durante las sesiones de preparación física es del todo simétrico.

Si con este artículo consiguiéramos concienciar a entrenadores y jugadores de la importancia de una **preparación física adecuada**, en la cual estuvieran presentes unos **ejercicios de compensación**, y de la necesidad de realizar un correcto **calentamiento**, todos saldrían beneficiados, y nosotros los médicos que trabajamos en el tenis de mesa nos sentiríamos un poco responsables de este triunfo, ya que observaríamos muchos menos problemas de espalda en nuestros jugadores que los que actualmente constatamos.

Dr. Miguel Angel Gallo Vallejo

Asesor Médico de la Real Federación Española de Tenis de Mesa

Director del Centro de Medicina Deportiva del P.M.D. del Ayuntamiento de Granada

Dra. María Luz Galán Rodríguez

Centro Médico Analepsis Medicina Deportiva