

Rodilla del nadador. Principal zona de lesión en el estilo brazo. Revisión Sistemática.

Swimmer's knee. Main injury area in the braza style. Systematic Review

Nahar, N.,¹ Martínez-Sánchez, J.A.,² Cara-Muñoz, J.F.,² & Berral de la Rosa, F.J.³

1. Administración Pública, Educación, Cultura y Deporte. Generalitat Valenciana, España. 2. Consejería de Educación y Deporte. Junta de Andalucía. Sevilla, España. 3. Universidad Pablo de Olavide. Sevilla, España.

Resumen: Actualmente el segundo problema más común y menos investigado en la natación, es el dolor de rodilla en el estilo braza. Las elevadas exigencias, el excesivo mecanismo de repetición en los miembros inferiores y una técnica deficiente, generan dolor y lesión en la región medial rodilla del nadador. Dentro del grupo de lesiones, destaca el dolor en la articulación en la zona patelofemoral lateral, tendinopatía rotuliana y dolor del tercio proximal del ligamento lateral interno (LLI), este último considerado como uno de los más afectados en este estilo. El propósito del presente trabajo ha sido establecer las lesiones más frecuentes en la región medial de la rodilla e identificar factores de riesgos, con el fin de evitar o disminuir el dolor y la aparición de lesiones.

Palabras clave: natación; lesiones; rehabilitación; competición; ligamento lateral interno de rodilla.

Abstract: Currently the second most common and least researched problem in swimming is breaststroke knee pain. The high demands, the excessive repetition mechanism in the lower limbs and poor technique, generate pain and injury in the middle portion of the knee. Within the group of injuries, joint pain in the lateral patellofemoral zone, patellar tendinopathy and pain in the proximal third of the internal lateral ligament (LLI) stand out, the latter being considered one of the most affected in this style. The purpose of the present work has been to establish the most frequent injuries in the middle zone of the knee and to identify risk factors, in order to avoid or diminish the pain and the appearance of injuries.

Key Words: swimming; injuries; rehabilitation; competition; Knee internal lateral ligament.