

El manguito rotador. Principal zona de lesión en el estilo crol. Revisión sistemática.

Rotator cuff. Main injury area in crol style. Systematic review.

Nahar, N.,¹ Martínez-Sánchez, J.A.,² Cara-Muñoz, J.F.,² & Narbona-Jiménez, A.³

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

Resumen: Actualmente en los nadadores de gran nivel, el problema más común, es el dolor de hombro. Un nadador de alta competición debe soportar elevadas exigencias en los miembros superiores, por consiguiente, el dolor en la articulación del hombro es la afectación musculoesquelética más habitual, especialmente en el estilo de crol. Las innumerables rotaciones que se producen en el hombro durante años, junto a factores como la edad, la técnica, el volumen de entrenamiento y los años de práctica, pueden ser la causa de la elevada prevalencia en lesiones del manguito rotador en crolistas. Dentro de este grupo de lesiones, el tendón supraespinoso, es considerado uno de los músculos más afectados en el estilo crol. El propósito del presente trabajo de investigación, es establecer las lesiones más frecuentes y los factores de riesgos que puedan producirse en el hombro de los nadadores de alta competición, con el fin de evitar o disminuir el dolor y la aparición de lesiones. El estudio ha demostrado la elevada predisposición que tiene el hombro a lesionarse en estilo libre. Cabe destacar la importancia de crear un protocolo de prevención adecuado, adaptado a la práctica habitual del estilo crol, disminuyendo significativamente el porcentaje de lesiones y aumentando la calidad de vida.

Palabras clave: Articulación del hombro; Lesión; Rehabilitación; Natación; Estilo crol.

Abstract: Currently in high level swimmers the most common problem is shoulder pain. A high-competition swimmer must endure high demands on the upper limbs, therefore pain in the shoulder joint is the most common musculoskeletal affectation, especially in the crawl style. The countless rotations that occur in the shoulder over the years, together with the factors described above, may be the cause of the high prevalence of rotator cuff injuries in crolists. Within this group of injuries, the supraspinatus tendon is considered one of the most affected muscles in the crawl style. The purpose of this research work is to establish the most frequent injuries and the risk factors that can occur in the shoulder of high competition swimmers. The study has shown the high predisposition of the shoulder to injury in freestyle. It is worth highlighting the importance of creating an adequate prevention protocol, adapted to the usual practice of the crawl style, significantly reducing the percentage of injuries and increasing the quality of life.

Key Words: Shoulder joint; Injury; Rehabilitation; Swimming; Crawl style.