

DEPORTE **ALMERÍA** **JUEGA** **LIMPIO** EDUCACION **SALUD**

JUEGA LIMPIO CON SU SALUD



**HIGIENE POSTURAL
CUIDADO DE
ESPALDA Y CUELLO**

ANTE UN ACCIDENTE
P Protege
A Avisa
S Socorre

Jugamos limpio si:



Incluimos a tod@s

l@s que desean practicar deporte y atendemos sus diferencias y necesidades



Participamos por el placer de **Jugar y Divertirse**



Favorecemos la participación con **Igualdad de Oportunidades** para tod@s



Mejoramos nuestra **Formación y Habilidades** deportivas, y las ponemos al servicio del grupo



Respetamos las Reglas y a quienes se preocupan de que éstas se cumplan



Compartimos las Actividades con l@s demás, no jugamos en su contra



Aplaudimos todos los esfuerzos, el buen juego y la deportividad



Nos relacionamos con **Corrección y Tolerancia**, sin violencia y sin insultos



Adquirimos hábitos para la mejora de nuestra **Salud** física y emocional



Cuidamos las instalaciones, el material y el entorno, en especial, si practicamos en el **Medio Natural**

Así, jugando limpio, ganamos tod@s.



La salud, entendida como algo más que ausencia de enfermedad, debe contemplarse desde una perspectiva amplia de bienestar físico, mental y social; y su cuidado debe abordarse desde los primeros años de vida con el objeto de adquirir buenos hábitos y prevenir riesgos.

En esta tarea educativa, la práctica de la actividad física y deportiva puede jugar un papel relevante tanto en su concepción terapéutica-preventiva como en la de percepción subjetiva de salud. Por ello, es necesario el desarrollo de acciones formativas orientadas a consolidar hábitos saludables (alimentación, higiene, descansos, ejercicios apropiados, práctica deportiva, diversión, gestión del estrés...) que incidan de forma favorable en el desarrollo de niños y niñas.

“Juega Limpio con su Salud” es una nueva iniciativa de la Diputación de Almería, enmarcada en el contenido complementario “Almería Juega Limpio” del programa “Juegos Deportivos Provinciales” dedicado a la promoción de la educación en valores a través de la práctica deportiva.

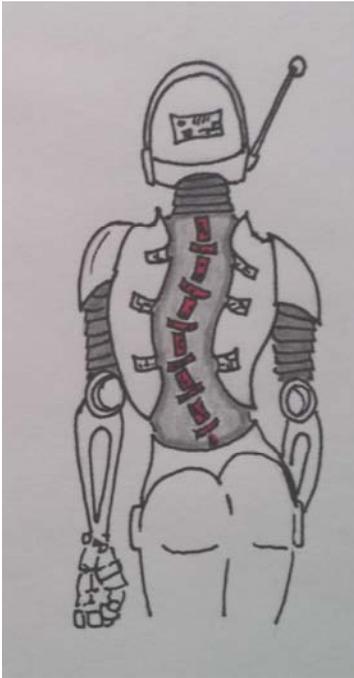
Con ella, se pretende concienciar a todos los agentes que influyen en la práctica deportiva de los jóvenes deportistas de la importancia de favorecer un deporte saludable prestando atención a aspectos tales como el control médico regular de la condición física, la alimentación equilibrada, la hidratación adecuada, la administración de descanso, la recuperación de lesiones, el uso de materiales e indumentaria apropiada, la planificación del entrenamiento, etc., cuestiones que quedan reflejadas en un decálogo específico que viene a sumarse a los ya propuestos para la divulgación de buenas prácticas en torno al deporte educativo, saludable y divertido propuesto desde la Diputación de Almería.

En esta ocasión, como primer monográfico desarrollado en torno al decálogo “Juega Limpio con su Salud”, se pretende una reflexión básica y asequible la detección de problemas posturales, especialmente en cuello y espalda en niños y adolescentes, acompañada de una serie de consejos que contribuyan al cuidado de una espalda sana.

DECÁLOGO “JUEGA LIMPIO CON SU SALUD”

- Procuramos que desarrollen una vida activa, saludable y divertida.
- Valoramos sus preferencias, habilidades y nivel de condición física para asesorarles sobre qué práctica deportiva les puede venir mejor.
- Adaptamos la planificación de actividades de la temporada a sus diferentes etapas evolutivas y diversidad de sus necesidades y objetivos.
- Les concienciamos sobre los beneficios de una nutrición equilibrada y de la correcta hidratación durante su práctica deportiva.
- Reforzamos la importancia del aprendizaje de la técnica de cada deporte como medio, no solo de jugar mejor, sino también de evitar lesiones.
- Garantizamos su seguridad revisando las instalaciones y equipamientos; recomendando el uso de indumentaria adecuada y previendo los recursos necesarios para su protección y atención.
- Planteamos retos y metas adecuadas a sus capacidades y les instruimos para saber escuchar su cuerpo durante el esfuerzo.
- Vigilamos la calidad de su descanso y tenemos en cuenta la programación de la recuperación tras el esfuerzo.
- Les realizamos reconocimientos médicos periódicos para conocer la evolución de su condición física y de su estado general de salud.
- Evitamos situaciones que les generen ansiedad y estrés; lo importante es que participen y, sobre todo, que disfruten.

Aunque la aparición de problemas de cuello y espalda puede presentarse en la etapa infanto-juvenil, esto es infrecuente; la mayor parte de patologías se dan a partir de los 10 años de edad, hasta que termina de crecer el adolescente.



Los síntomas más habituales suelen ser las molestias al principio, posteriormente el dolor mecánico leve, cuando realiza las actividades diarias (e.g. durante las clases de educación física, al estar sentados un rato en su pupitre de clase, etc.)

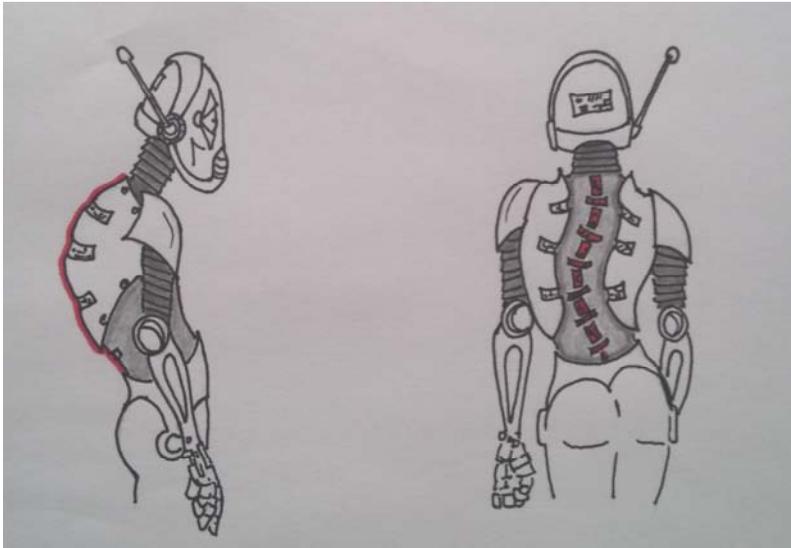
Aunque es verdad que hoy día hay programas de detección de las patologías de la columna vertebral en los niños y adolescentes, a veces se escapan al control de estas revisiones, que suelen ser rápidas y esporádicas.

Es por ello que los propios padres y madres, así como educadores, con un entrenamiento básico, pueden darse cuenta de que algo “no funciona bien” en la columna vertebral de ese niño o adolescente. Si es así, podrían solicitar una consulta con su médico de referencia, para una evaluación en detalle de dicho problema.

Las patologías más frecuentes de cuello y espalda entre la población joven suelen ser benignas, siendo de carácter muscular, y ocurriendo muchas veces por una serie de posturas anómalas y continuadas, que deberíamos corregir (higiene postural).

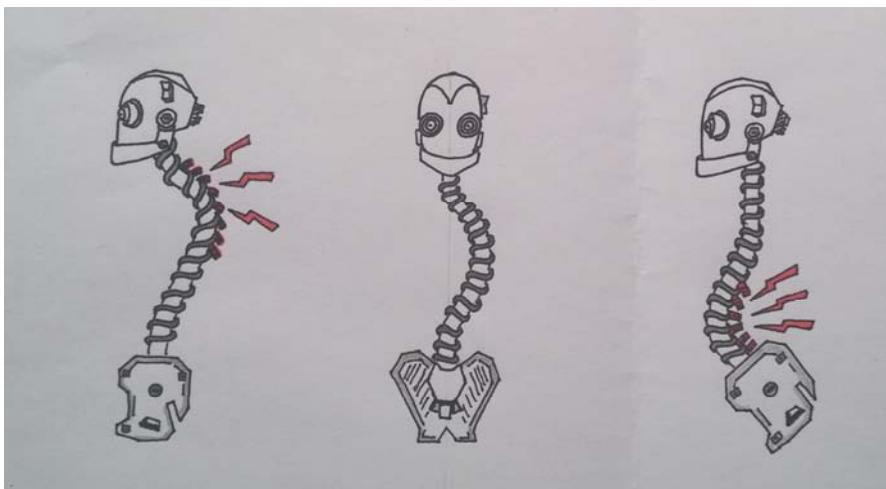
Así, el uso de mochilas sobrecargadas, posiciones incorrectas a la hora de sentarse o estar tumbados en el sofá, o la práctica de determinada actividad física con una técnica inadecuada, podrían ser la causa o desencadenante de las molestias mecánicas en cuello y espalda.

Aquí se muestra muy importante el estímulo de la corrección de dichas posiciones viciosas por parte de los padres y educadores, y de los ejercicios contraproducentes por parte de los maestros de educación física u otros monitores, con conocimientos sobre el tema.



A continuación trataremos sobre las desviaciones de la columna vertebral, uno de los problemas más habituales e infravalorados dentro de la patología de espalda en el niño-adolescente. Las **cifosis o hiper cifosis** son las desviaciones de la columna vertebral en el plano anteroposterior, que con el paso de los años pueden desarrollar progresivamente la típica giba, chepa o joroba, más habitual en segmentos de la población de edad avanzada.

Cuando esto sucede en el niño, los hombros tienden a echarse hacia delante y la cabeza suele estar en un plano más anterior. De manera compensatoria suele aparecer una modificación de la curvatura baja de la espalda, con aumento de la **lordosis lumbar o hiperlordosis**. Raras veces corresponde a patologías relacionadas con el crecimiento y maduración de la columna vertebral, como en la enfermedad de Scheuermann. Clásicamente, el tratamiento mediante el empleo de ortesis (corsés) ha sido considerado eficaz en casos de enfermedad de Scheuermann leve y asociado a una inmadurez esquelética.

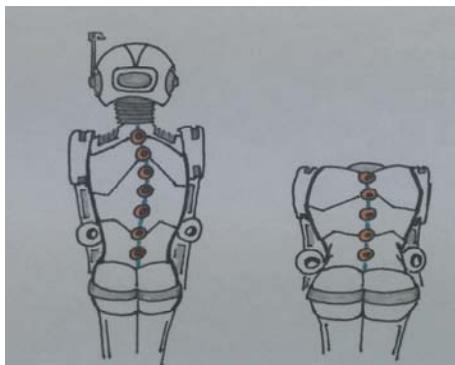


En la mayoría de los casos subyacen posturas inadecuadas mantenidas, y generalmente un escaso trabajo de la musculatura erectora del tronco, la región posterior de cuello y espalda. Ejercicios de fuerza adaptados pueden estimular la corrección de este hábito anómalo.

Más frecuentes son las desviaciones de la columna en el plano frontal, llamadas **escoliosis**, que pueden llegar a aquejar hasta el 25% de la población española.

En sus formas más leves y más frecuentes, la actitud escoliótica o falsa escoliosis, dicha desviación es corregible. Posturas anómalas mantenidas, o sobrecargas asimétricas de la columna (e.g. al llevar una mochila con exceso de carga siempre en el mismo lado).

En estas escoliosis incipientes, muy frecuentes en la etapa de la preadolescencia, los padres y educadores, con un mínimo entrenamiento, pueden llegar a detectarlas.



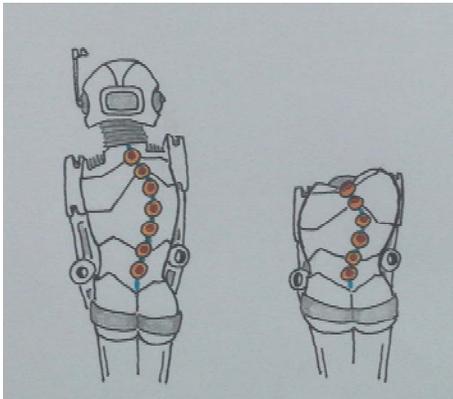
El joven se dispondrá en posición erecta, descalzo, y sin ninguna prenda en la parte superior de su cuerpo. A veces son fácilmente perceptibles pues se aprecia un hombro más alto que el otro, o uno de los omóplatos más señalado hacia atrás que el otro; además, una de las caderas puede observarse más alto que el contralateral.

Si pasamos un dedo de arriba hacia abajo, marcando las apófisis espinosas, que es el vértice posterior de las vértebras, la única parte ósea palpable de la columna vertebral, observaremos que en columnas se aprecia una línea recta desde el cuello hasta la columna sacra. En las escoliosis se aprecia que dicho segmento no es rectilíneo, sino que tiende a desviarse formando una o dos curvas de carácter patológico.

Podemos diferenciar una actitud escoliótica (benigna) de una verdadera escoliosis estructurada, porque al echarse el sujeto hacia delante, en la primera la línea de los lomos es homogénea y parece desaparecer la desviación de la columna.

Sin embargo, en la verdadera escoliosis, que requiere un afrontamiento médico para su diagnóstico, en dicha maniobra de flexión de la columna, la giba no desaparece y permanece visible en dicha maniobra. Es en estas escoliosis estructuradas, con rotaciones vertebrales, en las que se hace más importante la revisión médica para practicar las pruebas diagnósticas oportunas.

En ciertos casos se hará necesaria la instauración de un programa de fisioterapia correctora y/o utilización de corsés para el control de la progresión de la desviación de la columna vertebral.



No debemos olvidar la importancia de los consejos de higiene postural y la práctica de actividades físicas saludables en nuestros niños y adolescentes, que siempre serán la base de una espalda y cuellos sanos.

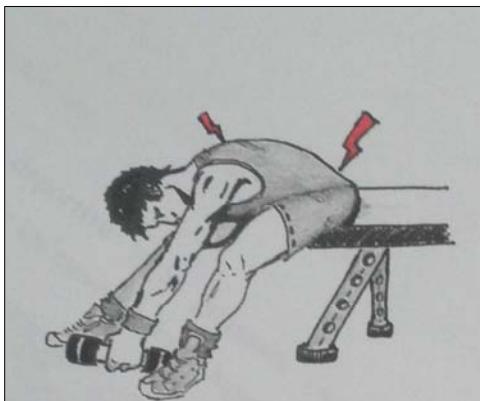
MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR

¿Puedo hacer deporte si me duele la espalda?

La gran mayoría de actividades físico deportivas, incluso aquellas que son más estáticas, llevan implícitos movimientos de flexo-extensión del tronco, inclinación lateral, rotación e incluso inclinación y rotación de forma conjunta.

La práctica continuada de algunas disciplinas deportivas que implican este tipo de movimientos puede provocar situaciones en las que las estructuras vertebrales sufren obligando a los discos intervertebrales a trabajar al límite o por encima de su capacidad. No todos los deportes y ejercicio físico tienen la misma incidencia en la estructura vertebral, dependerá de diferentes factores, que se considere negativa para la espalda.

- Tipos de movimientos vertebrales implicados, su carácter simétrico o asimétrico. Duración y repetición.
 - Mayor o menor intensidad con la que se realizan estos movimientos.
 - Rebotes y posturas forzadas.
 - Fenómenos añadidos de carga o de choque que acompañen a la disciplina deportiva.
 - Situación personal del sujeto.
- ✓ Estructura de su Espalda
 - ✓ Nivel de Condición física
 - ✓ Patología o algias asociadas
 - ✓ Edad



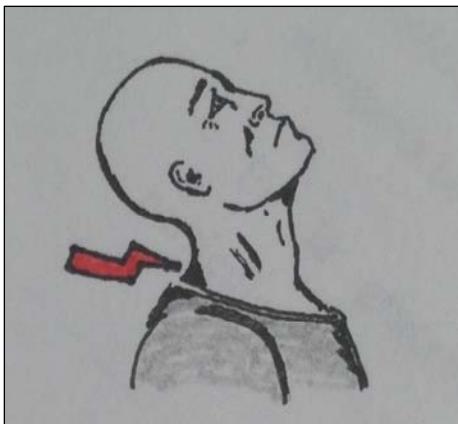
¿Qué actividades consideramos como vertebralmente negativas?

Son aquellas cuya práctica **obliga a la realización de movimientos de flexo-extensión, inclinación, y rotación vertebral**, de forma continuada, de manera forzada, a la máxima intensidad e inevitables.

Sí, además, se asocian simultáneamente **cargas continuas o discontinuas** que en muchas ocasiones se soportan en una mala posición, los efectos nocivos aumentarán de forma considerable.

La responsable directa de que se puedan realizar este tipo de movimientos es la columna vertebral. Si la realización de estos movimientos implica un fenómeno de compresión de las estructuras raquídeas, singularmente en la zona lumbar (últimas vértebras del segmento) y zona cervical, es cuando la práctica se considera negativa y debería adaptarse o declinarse.

De manera general para todos los deportistas los movimientos de flexión-extensión máxima, rotación e inclinación forzada, rebotes y aquellos que produzcan un estrés de compresión o cizalla en las unidades discales se deberán minimizar, o en su caso **fortalecer y cuidar la musculatura directamente implicada**.



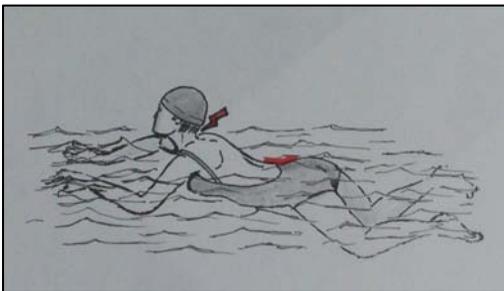
Existen deportes que, en los que a pesar de seguir una técnica correcta, es imposible proteger el raquis y alcanzar al mismo tiempo rendimientos deportivos máximos. Vg: Natación (estilo mariposa y braza); Judo - Lucha; Gimnasia Artística y Deportiva, Saltos Atléticos y Lanzamiento de Peso y Jabalina.



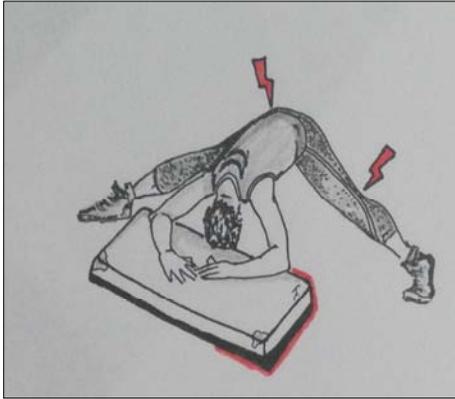
Gimnasia deportiva y artística: Está demostrado el carácter particularmente nocivo de los movimientos de hiperextensión lumbar y cervical forzada.



En Natación, el estilo mariposa obliga a una continuada sucesión de movimientos forzados y alternantes de flexo- extensión cervical, dorsal y lumbar.



El estilo Braza provoca un aumento de la lordosis lumbar y cervical (hiperextensión). Suele producir molestias y posibles lesiones. No se considera una práctica aconsejada para personas que padecen dolor de espalda así como para aquellas que presenten trastornos en la columna vertebral



Otras acciones desaconsejadas son los saltos, tales como el salto de longitud o altura, o bien aquellas prácticas de ejercicio y deportes que implican saltos repetitivos y no se realiza la oportuna flexión amortiguadora de las extremidades inferiores.

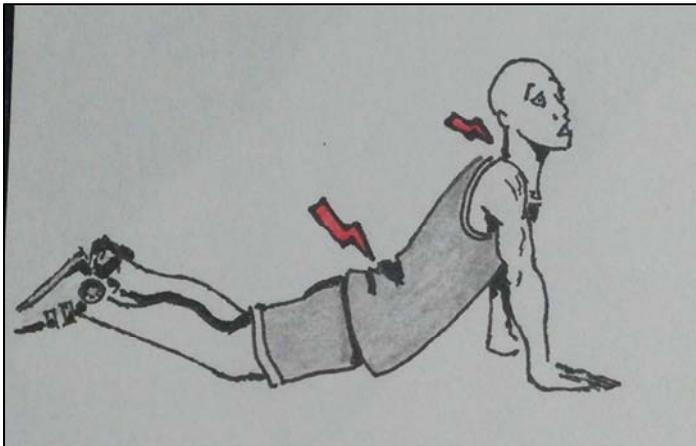
En estos casos, aunque la estructura no se dañara aparentemente en el momento de la acción, su **reiteración aumenta el impacto en la columna vertebral y los discos** llegando a

dañar las estructuras.

¿Qué podemos hacer para tener una Espalda Sana?

CONSEJO 1:

Tenderán a evitarse aquellas actividades que produzcan hiperextensión en la región lumbar y cervical con el fin de evitar la compresión discal y de raíces nerviosas.



CONSEJO 2:

Evitar las posturas de flexión máxima lumbar, con o sin cargas asociadas.

En estos movimientos la fuerza que soportan las vértebras lumbares aumenta y los discos vertebrales se deforman para distribuir las cargas, por lo que disminuyen sus características de absorción de choque, aumentando el estrés de las facetas articulares y incrementándose el riesgo de pinzar la raíz nerviosa disminuyendo la nutrición discal

CONSEJO 3:

Evitar actividades deportivas que impliquen saltos y rebotes de manera reiterada. Amortiguar con flexión de rodillas y acondicionar los músculos dinamizadores y estabilizadores del raquis.

CONSEJO 4:

Las cargas deberán de estar adaptadas a cada participante y además., mantener una correcta higiene postural, para no aumentar la fuerza y presión intradiscal. Una de las lesiones mas frecuentes en los gimnasios y entrenamientos de fuerza es la lumbalgia.



CONSEJO 5:

No realizar estiramientos con rebotes, o ejercicios que sobrepasen la movilidad articular. El abuso de estas tareas de forma sistematizada produce trastornos y molestias a medio - largo plazo como consecuencia de los daños osteoarticulares producidos.

Se recomienda evitar los movimientos y ejercicios con saltos, giros y rotaciones BRUSCAS, ejercicios balísticos y con rebotes.

CONSEJO 6:

PONER FUERTE LA ESPALDA: Es necesario favorecer tempranamente el desarrollo armónico de la musculatura implicada en la estabilidad de la columna vertebral (musculatura abdominal, lumbar, y paravertebral, glúteo, mayor e isquiosurales) y de la rodilla y cadera (cuadriceps, psoas iliaco, isquiosurales).

CONSEJO 7:

Si aparecen molestias de espalda o articulares, realiza ejercicios en los que se mantengan las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral; se aconseja no llegar al máximo recorrido articular.



Adquirimos hábitos
para la mejora de nuestra
Salud física y
emocional

Nos relacionamos con **Corrección y Tolerancia**, sin violencia y sin insultos



Compartimos las Actividades con los demás, no jugamos en su contra



META
Aplaudimos todos los esfuerzos, el buen juego y la deportividad

Favorecemos la participación con **Igualdad de Oportunidades** para todos



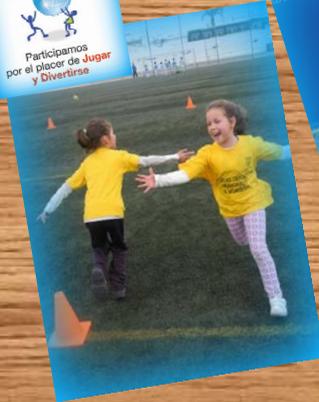
Mejoramos nuestra **Formación y Habilidades** deportivas, y las ponemos al servicio del grupo



Incluimos a todos los que desean practicar deporte y atendemos sus diferencias y necesidades



Participamos por el placer de **Jugar y Divertirse**



Adquirimos hábitos para la mejora de nuestra **Salud física y emocional**



Respetamos las Reglas y a quienes se preocupan de que éstas se cumplan



Cuidamos las instalaciones, el material y el entorno, en especial, si practicamos en el Medio Natural



DEPORTE

ALMERÍA,
JUEGA
LIMPIO

SALUD

JUGANDO
LIMPIO
GANAMOS
TODOS

EDUCACIÓN



PROGRAMA INCLUIDO EN EL PLAN ANDALUZ DE DEPORTE EN EDAD ESCOLAR 2014/2015



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA