

Prevención del codo de tenis

Texto: Javier Munián Fotos: FEP

En algún número anterior hablamos ya de la importancia que tenía la técnica en relación a la lesión del codo de tenis. Bien, pues ahora vamos a dar alguna receta más para poder prevenir esta complicada, pero común, lesión en los jugadores de pádel. Para ello distinguiremos tres puntos principales: uno es la técnica, del que ya hablamos en su momento; otro los estiramientos, ya conocidos por casi todos los practicantes y, por último, el entrenamiento, sobre el que a continuación podréis leer unas interesantes líneas.

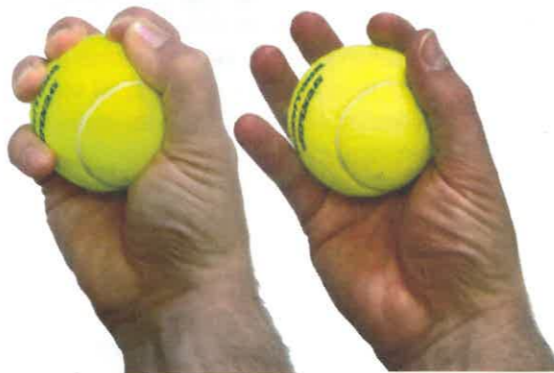
FLEXIBILIDAD



Los ejercicios más apropiados para estirar son los que van encaminados a elasticar los músculos que se lesionan, que son los que más trabajan, y principalmente son los flexores de la mano-muñeca (epitrocleares) y los radiales (epicondíleos). En base a esto proponemos los siguientes estiramientos:



En este apartado no vamos a profundizar mucho, sólo decir a nuestros alumnos que con el entrenamiento y el tiempo el brazo se va adaptando, poco a poco, a las características del juego y se va fortaleciendo según el deporte lo demanda; aún así podemos realizar ejercicios específicos aparte, para fortalecer el brazo si es que tenemos déficit de fuerza, o bien para ayudar a que éste se adapte mejor y más rápido a las exigencias del juego, pero manteniendo siempre un equilibrio entre fuerza y elasticidad. Como ejemplo podemos tomar los ejercicios que se observan a continuación:



Contracción/Relajación: apretamos la pelota fuerte durante 3 ó 4 segundos y relajamos el mismo tiempo. Series de 10/15 repeticiones.

ENTRENAMIENTO



Mantenimiento de bola (tensión de antebrazo): se trata de mantener la pelota sujeta contra la pared ayudándonos de la pala. Podemos realizar giros en un sentido u otro, o bien realizar desplazamientos de la pelota por la pared en cualquier dirección.



Trabajo con gomas: realizamos ejercicios de contracción, tanto en flexión palmar como dorsal, de la musculatura del antebrazo.