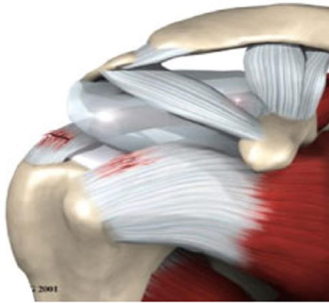


## Lesiones por tipo de actividad: NATACIÓN

La mayoría de las lesiones en la natación son producto de sobreuso y particularmente sobre la articulación del hombro. Los errores en la técnica y en la mecánica son la causa más común de su presencia.



### HOMBRO DEL NADADOR

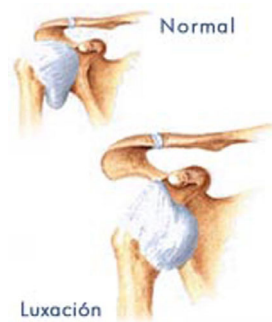


Comúnmente se refiere a una tendinopatía o a un síndrome de pinzamiento. La presencia de fatiga, falta de balance muscular y laxitud ligamentaria contribuyen a la presencia de estas patologías. Como medidas preventivas y terapéuticas se recomienda el análisis de la técnica de braceo, corrección de errores, el fortalecimiento de grupos musculares específicos, modificación temporal de los esquemas de entrenamiento y la valoración ortopédica para definir el estado muscular y capsuloligamentario del hombro.

### INESTABILIDAD DEL HOMBRO



Las rotaciones repetidas del hombro y la gran flexibilidad requerida en este deporte pueden llevar hacia la elongación de la cápsula articular y esta a su vez a subluxaciones. La inestabilidad puede ser anterior, posterior, inferior o una combinación de estas. Mientras más inestable se encuentre la articulación del hombro existe un mayor riesgo de desarrollar desgarros del labrum. Si la inestabilidad persiste a pesar de la rehabilitación, la cirugía artroscópica puede reforzar la cápsula.



### RODILLA DEL NADADOR DE PECHO

Las fuerzas que obligan a la rodilla a crear una alineación en valgo durante la mala ejecución de este estilo, pueden generar un esguince o desgarró del ligamento colateral medial. Se deberá revisar la mecánica de la patada y realizar las correcciones pertinentes.