

# Cómo evitar lesiones Por Onda

## Salud

El pádel es un juego muy divertido. Sin embargo, como ocurre en la mayor parte de las disciplinas deportivas, si no se toma el tiempo suficiente para realizar un entrenamiento adecuado puede provocar lesiones. Te damos una serie de consejos y pistas para evitar todos los riesgos derivados de una mala preparación.

Otro consejo importante es pedir ayuda a un profesional para comprar el equipo adecuado. Ondasalud.com te ofrece esta serie de consejos te ayudarán a prevenir lesiones si los realizas antes de comenzar el partido:

1. Calienta durante cinco o diez minutos antes del partido. El calentamiento puede ser tan simple como correr alrededor de la pista. Para cuando empieces a transpirar.
2. Bebe muchos líquidos antes, durante y después de jugar, para evitar calambres y entumecimientos.
3. Evitar jugar sobre superficies muy duras. Para prevenir lesiones en la parte inferior de la espalda si no tiene más remedio que practicar este deporte en pistas duras, cuide que las zapatillas dispongan de una buena cámara en el tacón para absorber el golpe.
4. Las zapatillas de deporte necesitan un buen soporte para prevenir las lesiones de tobillo. Si tienes los tobillos débiles puedes utilizar dos calcetines o una tobillera y unos calcetines.
5. Para evitar que aparezcan ampollas en las manos, seca el mango echando sobre él polvos de talco o serrín.
6. Al realizar un smash, no arquees la espalda innecesariamente. La posición correcta es doblar las rodillas y elevar los tobillos. De esta forma el peso corporal está prácticamente en equilibrio.
7. Recuerda que las paradas y arranques bruscos pueden provocar torceduras moderadas.
8. Evita caer sobre la parte trasera del pie. Puede provocar lesiones en el tendón de Aquiles.
9. Si se sobreentrena puede producirse una fascitis plantar. El descanso es el mejor remedio; pero también es posible aliviar los síntomas utilizando apoyos para el arco del pie y el tobillo.
10. Un botiquín de primeros auxilios en la mochila es importante, al igual que saber utilizarlo. Debe contener gasas, vendas y antisépticos.
11. Una lesión frecuente entre los amantes del pádel es el codo de tenista. Aquí tienes algunos consejos para evitarlo:
  - Calienta y haz estiramientos graduales de la muñeca.
  - Comienza los reveses desde el hombro.
  - No coloques el pulgar detrás del mango de la raqueta para lograr más apoyo en el revés.
  - Dobla el brazo en los golpes frontales. Esto facilita el que los bíceps y la espalda hagan la fuerza en el movimiento, en lugar del codo.

- Al rematar, dobla el brazo. Si lo mantienes estirado, con la muñeca muy rígida el golpe se transfiere con toda su fuerza de la muñeca al codo.
- Por último, conviene corregir los gestos técnicos para reducir el exceso de carga sobre el antebrazo por una mala ejecución. Los entrenadores más expertos insisten frecuentemente en que, para prevenir el codo de tenista, debe prestarse especial atención a la ejecución correcta del golpe de revés.