

# VENDAJES DEPORTIVOS EN EL FÚTBOL

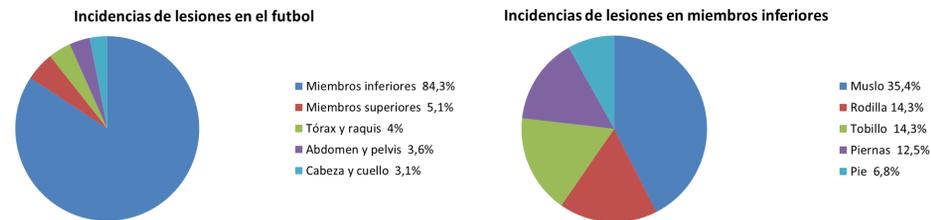
APLICACIÓN DE VENDAJES FUNCIONALES Y NEUROMUSCULARES PARA RECUPERACIÓN PRECOZ DE FUTBOLISTAS CON ESGUINCE DE TOBILLO

AUTORA: Leticia Alvarado Olmedo (lalvarado076@hotmail.com)

Trabajo de Fin de Grado en Enfermería tutorizado por Ángel Quero Alfonso

## INTRODUCCIÓN

### Esguince de tobillo en el deporte.



El esguince de tobillo tiene una incidencia del 14,3%, un buen asesoramiento podría prevenir la lesión o disminuir el tiempo de recuperación. Para ello colocamos a los jugadores vendajes funcionales y neuromusculares antes de comenzar la práctica deportiva.

## OBJETIVO

- Comparar la eficacia de los vendajes funcionales y los vendajes neuromusculares en la práctica deportiva para la recuperación del esguince de tobillo.
- Comprobar el beneficio de los vendajes para la prevención de futuros esguinces.
- Evaluar la eficacia de los vendajes en el rendimiento deportivo analizando la percepción subjetiva del deportista.
- Enseñar a los jugadores la autoaplicación de los vendajes.

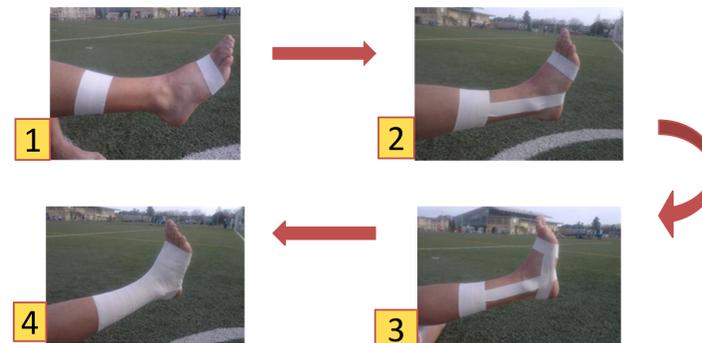
## METODOLOGÍA

Contamos con un equipo de fútbol de la provincia de Cádiz, de este equipo seleccionamos a 9 jugadores varones, entre los 22 y 30 años de edad. Durante los meses de Marzo y Abril de 2014 estuvimos aplicando los vendajes.



## TÉCNICA UTILIZADA

### - Vendaje funcional:



### - Vendaje Neuromuscular.



Jugadores en plantilla: 17  
Jugadores seleccionados: 9  
Numero de vendajes realizados: 4 veces por semana durante los meses de Marzo y Abril.

## CUESTIONARIO SUBJETIVO DE SATISFACCIÓN:

Edad					
Peso					
Altura					
Numero de esguinces anteriores					
Fecha del último esguince.					
Valoración:					
	1 Ninguno	2 Escaso	3 Moderado	4 Sustancial	5 Extenso
Grado de comodidad con el vendaje.	1	2	3	4	5
Bienestar físico.	1	2	3	4	5
Seguridad durante el ejercicio.	1	2	3	4	5
Satisfacción en el control de los síntomas.	1	2	3	4	5
Bienestar psicológico.	1	2	3	4	5
Satisfacción en el control del dolor.	1	2	3	4	5
Bienestar físico en la realización del deporte.	1	2	3	4	5
Habilidad durante la realización del deporte.	1	2	3	4	5
¿Crees que el vendaje ha acelerado tu recuperación?	Si	Igual	No		

## RESULTADOS

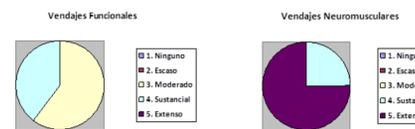
### 1. GRADO DE COMODIDAD.



### 2. GRADO DE SEGURIDAD QUE EL DEPORTISTA PERCIBE.



### 3. HABILIDAD DURANTE LA REALIZACIÓN DEL DEPORTE.



### Complicaciones encontradas,

- Vendaje inelástico: Formación de pequeñas ampolla a consecuencia de una arruga en la venda.
- Vendaje elástico: determinada presión ya que originaba una pequeña inflamación distal.
- Vendajes neuromusculares: los primeros días de llevarlos puestos no notaron diferencia.

## CONCLUSIONES

1. Los vendajes neuromusculares son valorados por los deportistas con un mayor grado de comodidad que los vendajes funcionales.
2. Los deportistas manifiestan una mayor sensación de seguridad en el tobillo con los vendajes funcionales que con los neuromusculares, el nivel de seguridad con los vendajes funcionales es más alto.
3. El 75% de los jugadores que usaron los vendajes neuromusculares aseguran que mejora la habilidad durante la práctica deportiva. En cambio el 60% de los jugadores a los que se les aplico los vendajes funcionales manifiestan limitación en la destreza.

Los resultados comparan la eficacia de los vendajes desde el punto de vista terapéutico ya que dado el tiempo del estudio no hemos podido comprobar si ambos vendajes han sido útiles para prevenir los futuros esguinces de tobillos. Por ello creemos necesario que este trabajo debería completarse con otro que se desarrolle a lo largo de un plazo mayor comprobando la eficacia de los vendajes como instrumento preventivo en el deporte.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abián J. Biomecánica del vendaje Funcional preventivo de tobillo: elástico vs no elástico. [Tesis]. Toledo: Universidad de Castilla-La Mancha; 2008.
- Arroyo E, Nahy E., Peña T, Mariño S, Orta MV. Esguince de tobillo. Epidemiología. Gac Méd Caracas 1995; 103(3):259-262 259
- Bhandari M. Evidence-based Orthopedics. John Wiley & Sons, 2011.
- Castillo FJ. Bases y aplicaciones del vendaje neuromuscular. Jaén: Formación Alcalá; 2012.
- Bové T. El vendaje funcional. 3ª ed. Madrid: Harcourt. 2000.
- De Sousa- Diaz F. Manual de vendaje funcional. Tobillo y pie. Smith & Nephew.
- Duran H, I, Imaz A, García-Sánchez L, González F, Álvarez J, Ferrández L, Méndez J. Cirugía: tratado de patología y clínica quirúrgicas. 2ª ed. Madrid, Interamericana McGraw- Hill, 1992-262 259.
- Garret W, Kirkendall D, Contiguglia S. Medicina del Fútbol. Badalona: Paidotribo; 2005.
- Kase K, Wallis J, Kase T. Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method. Kinesio Taping Association, 2003.
- Netter FH. Sistema musculoesquelético. Anatomía, fisiología, y enfermedad metabólica. Barcelona: Masson; 2001.
- Palastanga N, Field D, Soames R. Anatomía y movimiento humano. Estructura y funcionamiento. Barcelona: Paidotribo; 2000.
- Schur A. Vendajes funcionales en el deporte. Meyer & Meyer Sport; 2007.