



## Revista Cubana de Ortopedia y Traumatología

versión On-line ISSN 1561-3100

**Rev Cubana Ortop Traumatol v.10 n.1 Ciudad de la Habana ene.-jun. 1996**

Facultad de Medicina. Universidad de Córdoba. Córdoba, España

### Lumbalgia durante la práctica del windsurfing

DR. PEDRO CARPINTERO BENITEZ,<sup>1</sup> DR. EMILIO GARCIA CRIADO,<sup>2</sup> DR. PEDRO LOPEZ CASTRO,<sup>3</sup> DR. RAFAEL MORALES JIMENEZ,<sup>3</sup> DR. RAFAEL ENTRENAS AUMENTE,<sup>3</sup> DRA. ANGELES GARCIA-FRASQUET<sup>3</sup> Y DR. PAULINO BAENA MANSILLA<sup>3</sup>

1. Profesor Titular de Traumatología y Cirugía Ortopédica.
2. Colaborador Docente de Traumatología y Ortopedia.
3. Médico Adjunto. Servicio de Traumatología. Hospital Universitario "Reina Sofía", Córdoba, España.

**Carpintero Benítez P, García Criado E, López Castro P, Morales Jiménez R, Entrenas Aumente R, García-Frasquet A, et al. Lumbalgia durante la práctica del windsurfing. Rev Cubana Ortop Traumatol 1996;10(1): - .**

### Resumen

El windsurfing es, posiblemente, el deporte náutico más practicado hoy en el mundo. Pero tiene un aspecto negativo: las lesiones que provoca. Existe poca experiencia al respecto y la información no es abundante. Por estas razones, los autores realizaron una encuesta clínica a 55 personas que practican este deporte para comprobar la incidencia de tales afecciones, especialmente de la lumbalgia, así como las razones de su presentación, muy frecuente entre ellos. Hallaron que el 66 % habían padecido dolor lumbar después de su práctica. Concluyen que la adopción de una postura incorrecta, motivada por el poco dominio de la técnica, el no poseer una buena preparación física previa y no efectuar un calentamiento muscular antes de cada sesión, constituyen las principales causas de las lesiones y molestias musculares causadas por la sobrecarga que debe enfrentar el sistema muscular, especialmente la región lumbar.

Palabras clave: DEPORTES; TRAUMATISMOS EN ATLETAS; LUMBALGIA/etiología.

#### Mi SciELO

Servicios personalizados

#### Servicios Personalizados

##### Artículo

- Artículo en XML
- Referencias del artículo
- Como citar este artículo
- Enviar artículo por email

##### Indicadores

##### Links relacionados

##### Bookmark

La navegación en tabla con vela o windsurfing es posiblemente, el deporte náutico con mayor número de adeptos en todo el mundo, debido a diferentes factores, como son:

1. Su equipamiento es simple (supone unos costes muy reducidos, al alcance de cualquier economía).
2. Es un deporte individual (se evita coordinar y ponerse de acuerdo con los varios individuos que se supone integren una tripulación, la que suele ser necesaria para los otros tipos de modalidades de deportes náuticos).
3. La facilidad de su aprendizaje (sólo unas pocas horas de entrenamiento son suficientes para adquirir la experiencia necesaria para practicarlo e incluso iniciar la competición).

Sin embargo, y como toda actividad deportiva, tiene un aspecto negativo, que son las lesiones. No obstante la gran cantidad de personas que practican esta modalidad deportiva, muy poco hemos encontrado sobre sus posibles lesiones en la literatura médica deportiva. Posiblemente ello se deba a que el auge tomado por este deporte es reciente y no existe aún una experiencia suficiente al respecto.

Este hecho nos animó a estudiar a los miembros de un club de vela, mediante una encuesta clínica, para así comprobar la incidencia y posibles factores causales de la que quizás sea la lesión más frecuente por sobreuso en estos deportistas: la lumbalgia, puesto que la columna vertebral y las extremidades superiores son los segmentos corporales que soportan un mayor trabajo en este deporte.

### Material y método

Se realizó una encuesta clínica a 55 practicantes de esta especialidad de la vela para comprobar la frecuencia de presentación de la lumbalgia entre ellos. Asimismo, se les preguntó sobre los posibles factores de riesgo de aparición: realización de maniobras bruscas de giro o extensión de la columna, postura y altura de las manos sobre la botavara (lo que condiciona la flexión o extensión de la columna lumbar), y el grado de flexión de las piernas (necesario para relajar la musculatura paravertebral lumbar).

Además, y con la colaboración de los monitores y profesores de educación física, se investigó acerca de la técnica empleada por estos deportistas, el uso o no de protectores lumbares, si realizaban habitualmente un calentamiento muscular adecuado, y si poseían una buena preparación física.

### Resultados

De los 55 individuos estudiados, 35 (66 %) habían padecido de dolor lumbar después de la práctica de este deporte. En ninguno de los casos habían aparecido alteraciones radiográficas. Veinte de ellos (36 %), habían requerido tratamiento médico y reposo. Treinta y uno (56,36 %) habían padecido de lumbalgia en el primer trimestre luego de comenzar a practicarlo. Veinticinco (45 %), habían usado una tabla que no era la suya y no la habían adaptado a su estatura, lo que les obligaba a adoptar una mala postura de trabajo. Según los entrenadores, cuando se les presentó la lumbalgia, la mayor parte de ellos aún desconocían algunos elementos técnicos de este deporte, lo que afectaba la colocación de los miembros superiores, usaban mal el arnés lumbar, realizaban movimientos bruscos de giro con el raquis o tenían una mala preparación física previa.

### Discusión

Durante la práctica del windsurfing se han descrito varias lesiones, sobre todo agudas, incluso fracturas, pues hay que tener en cuenta que en algunos casos se pueden alcanzar velocidades de 80 km/h en estas

embarcaciones tan frágiles y que ofrecen tan poca protección al deportista. Sin embargo, nos hemos interesado en otra lesión por sobreuso, como es la lumbalgia, al apreciar que era un motivo relativamente frecuente de consulta entre sus practicantes.

Para explicarnos las razones de la aparición de esta lesión, hay que tener en cuenta la postura que se requiere para la práctica de este deporte, en el que, estando en bipedestación, hay que asir fuertemente la vela para mantener la posición correcta y poder navegar, lo que obliga a que la musculatura erectora del raquis, y especialmente la de la región lumbar, esté trabajando continuamente y no siempre en las mejores condiciones. Si el practicante no flexiona las rodillas, el trabajo muscular para oponerse al peso de la vela y contener la fuerza del viento que la impulsa lo realiza con su musculatura lumbar. Esto facilita la sobrecarga muscular y, por tanto, la aparición de dolor.

Ello también explicaría la aparición de las lumbalgias que hemos observado durante el primer trimestre de la práctica del windsurfing, debidas principalmente al insuficiente dominio de la técnica. Otro factor que consideramos tiene importancia, es que muchos de nuestros pacientes tenían la vela como un deporte recreativo y de fin de semana, y, por regla general, no consideraban importante el poseer una buena preparación física ni efectuar el calentamiento muscular previo, debido a la facilidad aparente de su práctica, a pesar de que ésta exige un gran esfuerzo al aparato locomotor.

En conclusión, creemos que la lumbalgia es la lesión por sobrecarga más frecuente entre quienes practican esta modalidad deportiva, por lo que consideramos que es muy importante el conocimiento, por parte de los monitores y deportistas, de los factores causales (sobre todo técnicos) de estas afecciones, lo que contribuirá a evitarlas, y de esta manera se podrá conseguir que la práctica de este deporte resulte más saludable.

**Carpintero Benítez P, García Criado E, López Castro P, Morales Jiménez R, Entrenas Aumente R, García-Frasquet A, et al. Backache caused by windsurfing practice. Lumbalgie pendant la pratique du windsurfing. Rev Cubana Ortop Traumatol 1996;10(1): - .**

### Summary

Windsurfing is possibly the most practiced nautical sports in the world at present, but it has a negative aspect: the injuries it causes. There is little experience on this regard and information is not abundant. Therefore, authors did a clinical survey with 55 persons practicing this sports so as to check the incidence of such affections, specially backache, as well as the reasons of its frequent appearance among them. It was found that 66 % had suffered from lumbar pain after the practice. It is concluded that an incorrect posture as a result of the scanty technique control, the lack of a good previous physical training, and the absence of a muscular warm-up before each session are the main causes of a muscular injuries and disturbances caused by the overload the muscular system has to face, specially the lumbar region.

Key words: SPORTS; ATHLETIC INJURIES; BACKACHE/etiology.

**Carpintero Benítez P, García Criado E, López Castro P, Morales Jiménez R, Entrenas Aumente R, García-Frasquet A, et al. Lumbalgie pendant la pratique du windsurfing. Rev Cubana Ortop Traumatol 1996;10(1): - .**

### Résumé

Le windsurfing semble être le sport nautique le plus pratiqué des nos jours par tout dans le monde. Mais il a un aspect négatif: les lésions qu'il provoque. Il existe peu d'expérience et l'information n'est pas abondante à ce propos. C'est pourquoi les auteurs ont mené une enquête clinique chez 55 personnes qui pratiquaient cet sport, afin de vérifier l'incidence de telles affections, spécialement de la lumbalgie ainsi que les raisons de la

présentation, très fréquente parmi elles. On a trouvé que 66 % avaient eu de la douleur lombaire après sa pratique. On conclut qu'une posture incorrecte à cause d'une mauvaise maîtrise de la technique, l'absence d'une bonne préparation physique préalable et de l'échauffement musculaire avant chaque séance étaient les causes principales des lésions et malaises musculaires dues à la surcharge supportée par le système musculaire, spécialement dans la région lombaire.

Mots clés: SPORTS; TRAUMATISMES CHEZ LES ATHLÈTES; LOMBALGIE/étiologie.

### Referencias bibliográficas

1. Parals J. Las lesiones durante la práctica del windsurfing. Sports Med 1993;21:13-7.
2. Boyer TH. Lumbalgia. En: Patología del aparato locomotor en el deporte. Barcelona: Masson, 1991:42-54.
3. Appenzeller O. Lumbalgias. En: Medicina deportiva. Barcelona: Editorial Doyma, 1991:287-99. Recibido: 5 de diciembre de 1994. Aprobado: 26 de enero de 1995.

Prof. Pedro Carpintero Benítez. Departamento de Especialidades Médico-Quirúrgicas. Facultad de Medicina. Universidad de Córdoba. Avenida de Menéndez Pidal s/n. 14.004. Córdoba, España.

---

© 2013 1999, Editorial Ciencias Médicas

Calle 23 # 654 entre D y E, Vedado  
Ciudad de La Habana, CP 10400  
Cuba



[ecimed@infomed.sld.cu](mailto:ecimed@infomed.sld.cu)