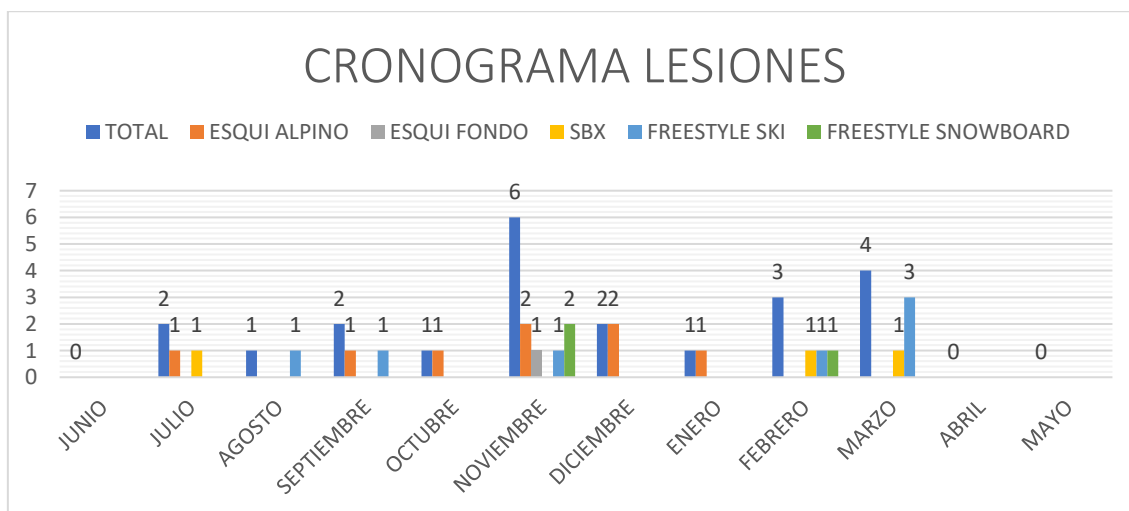




Informe Temporada 2020-2021

Área: Médica y Fisioterapia

LESIONES RFEDI 2020 - 2021		
Nº lesiones musculares / por sobrecarga	10	45%
Nº lesiones por traumatismo	11	45%
Nº lesiones que requieren cirugía	3	13,6%
Nº lesiones que paran más de 4 semanas	5	22,7%
N.º lesiones actualmente	7	31,8%
Nº TOTAL LESIONES	22	
Positivos COVID-19	4	
Contactos con + COVID-19	5	
TOTAL AFECTADOS COVID-19	9	



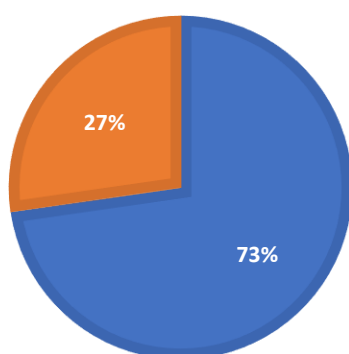
En este gráfico hay reflejadas un total de 22 lesiones. Hay que tener en cuenta que algunas de ellas no se producen en un momento exacto, sino que son de larga evolución y actualmente siguen presentes, pero si es de relevancia conocer el momento en el que obligan al

deportista a parar. Además, se incluye el caso de June Garitano que sufrió una congelación de los dedos de los pies que también la obligo a parar.

Además, debemos tener en cuenta que en esta temporada 20-21, un motivo que ha hecho parar a los deportistas una media de 10 días ha sido el COVID-19 que ha afectado a un total de 9 deportistas ya sea de manera directa (contagio) o de manera indirecta por contacto directo con un positivo.

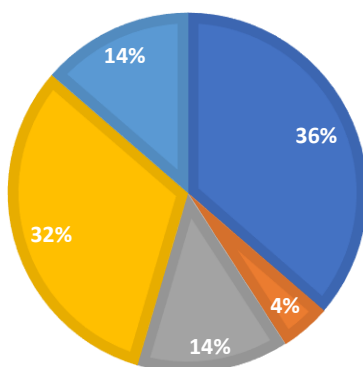
SEPARACION EN SEXO

■ HOMBRES ■ MUJERES



LESIONES

■ ESQUI ALPINO ■ ESQUI FONDO ■ SBX ■ FREESTYLE SKI ■ FREESTYLE SNOWBOARD



- Se pueden observar 2 momentos de mayor número de lesionados a lo largo de la temporada y estos son noviembre, mes en el que prácticamente todas las estructuras de la RFEDI comienzan entrenamientos en la nieve y por lo tanto es uno de los momentos más delicados de la temporada y por otro lado marzo,

quizás coincidiendo en el calendario con el momento de mayor número de competiciones de todas las estructuras y coincidiendo con un momento de aparición de fatiga y sobrecarga.

- Los deportistas de esquí alpino y esquí freestyle son los que más tiempo han estado parados por el tema de lesiones.
- El porcentaje de lesionados por un traumatismo es igual al número de deportistas que arrastran alguna molestia del pasado y debida principalmente a la práctica deportiva. Un dato muy significativo ya que el 45,5% no tiene una causa traumática.
- El 86,4% de las lesiones se resuelven con sesiones de fisioterapia y una pauta de reentrenamiento y tardan una media de 14 días en volver a la práctica normal en la nieve.
- Tan solo el 13,6% han necesitado cirugía y por lo tanto están más tiempo parados y de estas sólo el 7,8% (2 lesionados) de todos los lesionados van a necesitar o han necesitado más de 4 meses de recuperación.

COPMARATIVA LESIONADOS TEMP. 19-20 VS 20-21:

Breve resumen comparativo de las 2 últimas temporadas en las que me he encargado de gestionar el área de fisioterapia.

- El número total de lesionados ha sido menor (22) respecto a la temporada 19-20 (28). Lo que teniendo en cuenta que las estructuras se mantuvieron prácticamente igual la tasa de lesionados ha sido menor.
- La comparativa de lesionados por causa sobrecarga o por traumatismo es la que más ha cambiado ya que si bien en la temporada 19-20 era de 25% su lesión no tenía una causa directa y el 75% era por traumatismo, en la temporada 20-21 estos porcentajes se han igualado llegando a un 45% por causa indirecta y también por traumatismo.
Lo que implica que un alto número de lesionados no sufren ningún traumatismo o causa directa, sino que el desgaste de la práctica deportiva los lleva a lesionarse.
- En la temporada 19-20 el número de deportistas que necesitaron cirugía fue de 4 mientras que en la 20-21 de 3.
- En ambas temporadas tras finalizar la temporada un total de 7 deportistas continuaban lesionados y por lo tanto deben de trabajar para llegar a la temporada siguiente sin problemas.