Los tenistas jóvenes sufren diversas lesiones de espalda

- Los giros rápidos y repetitivos castigan a la parte más baja de la columna

La tenista polaca de 16 años Urszula Radwanska durante un partido en Wimbledon (Foto: Alastair Grant | AP)
Actualizado lunes 23/07/2007 09:31 (CET)
CRISTINA DE MARTOS
MADRID.- Jugar a los 21 años al tenis como lo hace Rafa Nadal, ganar el torneo de Wimbledon a los 15 como Martina Higins o, simplemente, trabajar duro para ser un profesional de este deporte puede tener graves consecuencias para los jóvenes ya que, según un trabajo publicado en el 'British Journal of Sports Medicine', el entrenamiento intensivo puede provocar lesiones irreversibles en la columna de estos tenistas.
El trabajo, prolegómeno de un ensayo en el que se analizará la progresión de las lesiones, los cambios radiológicos que suceden y los posibles factores de riesgo, estudió a 33 tenistas de elite, 18 chicos y 15 chicas entre 16 y 23 años, que nunca habían tenido dolores de espalda.
El objetivo era buscar lesiones espinales mediante una resonancia magnética. La prueba desveló la **existencia de una amplia variedad de problemas en la columna lumbar en 28 de los 33 participantes**. Degeneración de las facetas articulares, quistes sinoviales, deterioro y hernias de los discos intervertebrales y fracturas por estrés de diverso alcance afectaban hasta al 70% de ellos.
El origen de estas lesiones podría estar en **"las frecuentes, repetitivas y rápidas rotaciones que el tenis exige a la columna lumbar"**, según este trabajo realizado por especialistas del Hospital Ortopédico Real Nacional de Londres (Reino Unido) y la Asociación de Tenis Lawn.
La degeneración facetaria, o desgaste de los cartílagos que cubren las superficies articulares de las vértebras, apareció en el **70% (23) de los tenistas**. La práctica en pistas duras y rápidas podría facilitar la aparición de esta lesión, según los autores, al aumentar las fuerzas rotacionales y el ángulo de las mismas sobre estas articulaciones.
Estos 23 jugadores sufrían además **alteraciones en los discos intervertebrales**, la mayor parte de grado medio y

algunas moderadas. Los discos que más frecuentemente sufrían daños eran los situados entre la última vértebra lumbar (L5) y la primera sacra (S1), y entre L4-L5. No obstante, esta lesión sigue en los tenistas los patrones normales de la degeneración relacionada con la edad y está presente en menor medida comparado con otros deportes.
Además de su alteración morfológica, los discos pueden desplazarse fuera de su lugar, lo que se conoce como una hernia. Trece sujetos padecían esta lesión según las pruebas de imagen. Salvo una de ellas, que había causado un estrechamiento moderado del canal medular, las demás eran leves. Los autores sugieren que **los movimientos realizados durante el saque y los golpes a dos manos podrían favorecer su aparición**.
La segunda lesión más frecuente en el estudio fue el daño de una región vertebral llamada porción interarticular. Los nueve jóvenes afectados lo presentaban en L5 y todos eran de tipo crónico (reacciones, fracturas y fisuras). Estas alteraciones son **muy comunes en los deportistas de elite jóvenes** y aparecen más en los menores de 18 años que en los que han superado esa edad. En el caso del tenis, los gestos que implican una extensión excesiva de la columna, como el servicio, pueden desencadenar su formación.
El tenis moderno, más duro y rápido que el de antaño, exige a las jóvenes promesas mayores esfuerzos físicos que pueden provocar estas lesiones. **La columna lumbar es una región especialmente castigada en este deporte**, mucho más que en otras disciplinas, hecho reflejado en los hallazgos de este estudio.
"Reconocer estos cambios es importante –apuntan los investigadores- para que las técnicas de entrenamiento se modifiquen para prevenir su progresión hacia una patología sintomática". Y añaden que "dada la gran proporción de lesiones asintomáticas deben considerarse otros desencadenantes del dolor".