

Prevención de lesiones en Baseball (II) High School

A graphic featuring three baseball coaches in dark jackets and caps against a red background. The text "COACH'S CORNER" is overlaid in large, bold, yellow and white letters. A faint baseball field diagram is visible in the background.

**COACH'S
CORNER**

A logo for FCBS featuring a white silhouette of a baseball player in a batting stance against a yellow and red background. The text "FCBS" is written in large, bold, yellow letters to the left of the silhouette.

FCBS

En este rango de edad, el Béisbol es el cuarto deporte en cuanto a participación por detrás de Football, Atletismo y Baloncesto. Hay una mayor gravedad de lesiones en comparativa con los menores.



- EPIDEMIOLOGÍA:

Seguimos encontrando un volumen mayor de lesión en hombro y codo.

1 lesión por cada 1000 entrenos o partidos.
(AEs)*

1,39-1-72 lesiones en hombro por cada 1000 entrenos o partidos (AEs) En categoría Junior y Senior presentan un numero mayor (69%) de lesiones en hombro comparado a jugadores de primer y segundo año ya que juegan un número mayor de partidos y con más exigencia. El 38% de las lesiones en Pitchers son en hombro. Solamente el 10% de lesiones en hombro necesitan de cirugía.

- EPIDEMIOLOGÍA:

0,86 lesiones de codo por cada 1000 (AEs) de las que el 42,7% son de tipo ligamentoso. En los últimos 20 años han aumentado de forma significativa las intervenciones quirúrgicas en codo.

14% de las lesiones den HIGH SCHOOL han supuesto más de un día de baja, aunque el 10% vuelven a la práctica en menos de una semana.

Son raras las lesiones con (CONCUSION) golpe en cabeza, aunque la mayoría se producen por contusión con bate o pelota.



PREVENCIÓN

Muchas medidas son similares las tomadas en YOUTH, como el límite del conteo de los lanzamientos, los programas de fortalecimiento y estiramiento, el uso de protección y la ejecución de una mecánica adecuada.

Parece haber una correlación entre la tensión en los cuádriceps, los isquiotibiales y los rotadores internos del hombro y el dolor en el hombro y el codo, así como una buena estabilidad y control lumbo-pélvico (CORE). Por lo tanto, en estas edades también podríamos aplicar el protocolo Yokohama Baseball-9 (YKB-9).

**(AEs) Las exposiciones de los atletas (EA), definidas como 1 atleta que participa en 1 juego o práctica, se calcularon en función del número de prácticas y juegos informados, multiplicados por el número de atletas en la lista, y restando todas las ausencias informadas.*