

Prevención de lesiones en Baseball (IV) Profesional



COACH'S
CORNER

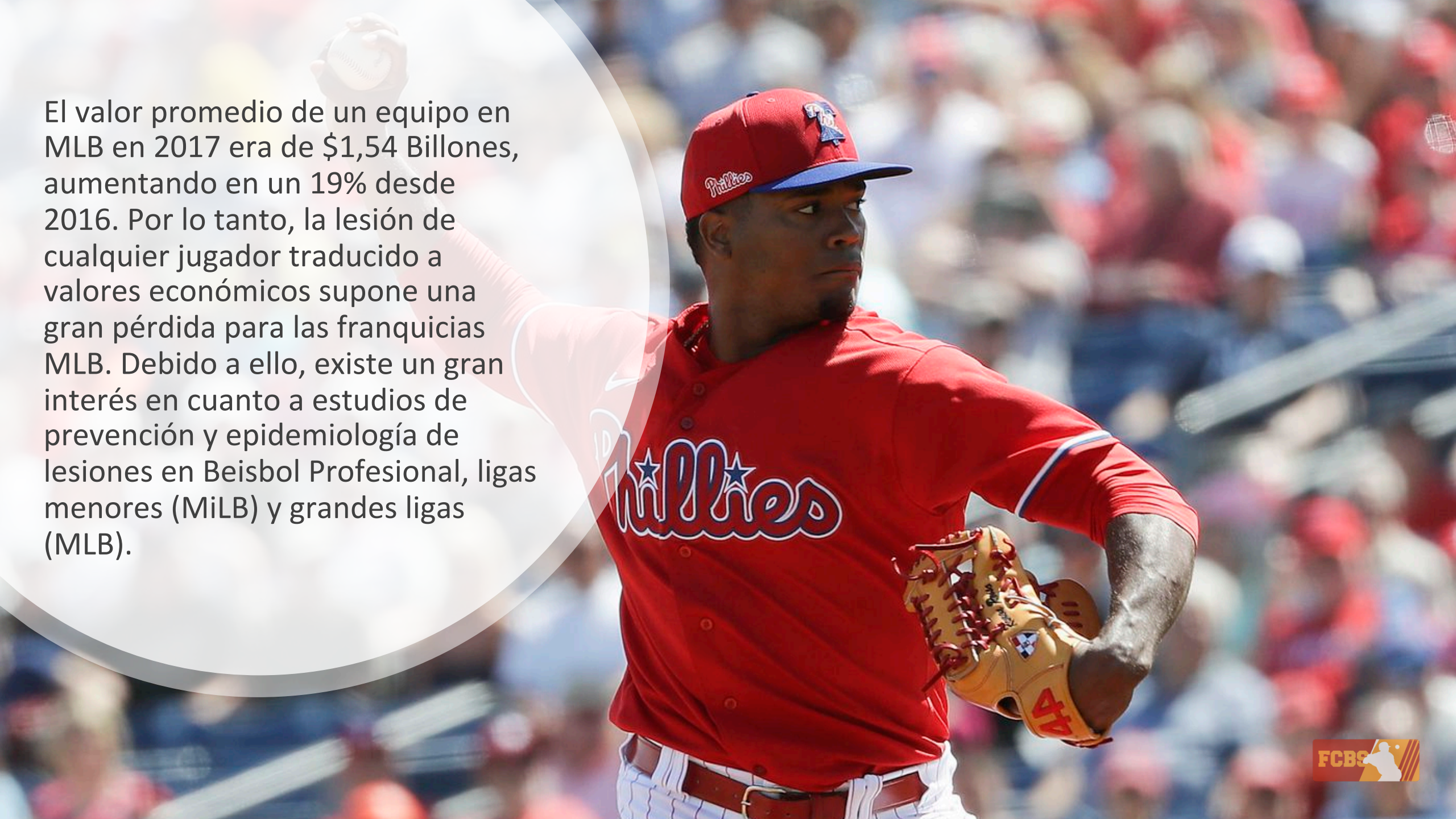
The background image shows three baseball coaches in a dugout. One coach on the left is wearing a black cap and sunglasses, looking down. The middle coach is wearing a blue and white striped cap and a blue vest with a 'W' logo, looking towards the right. The coach on the right is wearing a black cap and sunglasses, pointing towards the field. The background is a solid red color.



FCBS

The logo features the letters 'FCBS' in a bold, yellow, sans-serif font on a dark red background. To the right of the text is a white silhouette of a baseball batter in a batting stance, holding a bat. The background of the logo is a gradient of yellow and red, with diagonal stripes on the right side.

El valor promedio de un equipo en MLB en 2017 era de \$1,54 Billones, aumentando en un 19% desde 2016. Por lo tanto, la lesión de cualquier jugador traducido a valores económicos supone una gran pérdida para las franquicias MLB. Debido a ello, existe un gran interés en cuanto a estudios de prevención y epidemiología de lesiones en Beisbol Profesional, ligas menores (MiLB) y grandes ligas (MLB).



Como en muchos deportes, las lesiones han aumentado durante los últimos años. Entre los años 2005 y 2008 este dato se incrementó en 37%, 3,61 lesiones por cada 1000 exposiciones (No incluyendo las de una duración menor de 15 días, por lo tanto, dentro de la lista de incapacitación). Entre 1998 y 2015 las lesiones de hombro y codo fueron la causa principal.

- -Los Pitchers son quienes más lesiones sufren, 34% más que los jugadores de campo. A diferencia de las lesiones producidas por contacto, que se ven incrementadas en Catchers o Infielders.
- -Las lesiones de EESS suponen el 51,4% del total.
- -Las lesiones en jugadores de campo tuvieron una mayor incidencia en EEII, sobretodo Isquiotibiales. Sólo en 2011 se produjeron 268 lesiones en béisbol profesional, lo que tuvo un promedio de 24 días de baja. El trabajo excéntrico, al igual que en otras disciplinas puede ayudar a la prevención de este tipo de lesiones.
- -Las lesiones de rodilla tuvieron una incidencia de 1,2 por cada 1000 AEs.
- Como dato destacable, entre el 25% y el 33% de todos los lanzadores de MLB han tenido reconstrucción del ligamento medial de codo, (Tommy John)
- A nivel de prevención, coincidiendo con categorías inferiores, la literatura nos habla de la buena preparación físicas, descanso y alimentación. El conocimiento cada vez mayor de los factores de riesgo deberían ayudar a tomar medias preventivas pertinentes.



Los déficits de movilidad y rotación relacionados con lesiones de codo, y hombro son un claro ejemplo de las medidas preventivas a adoptar con tal de evitar lesiones. La velocidad también es un factor de riesgo, entre 2008 y 2017 la media de velocidad ha aumentado de 90,9Mph a 93,3 Mph. La introducción de pelotas de peso para la práctica de entre 4 y 32 Oz no parece la solución para proteger el codo.

