



EPIDEMIOLOGÍA

	2012/2013	2011/2012	2010/2011	2009/2010	2008/2009
Nº AFILIADOS	85.980	82.305	77.710	68.473	64.187
Nº LESIONADOS	4.711	4.411	4.687	4.795	4.361
CONSULTAS EXTERNAS	9.202	8.865	8.963	8.112	6.726
LESIONES MENISCALES	102	114	137	142	113
LESIONES LCA	157	124	115	114	98
INDICE DE LESIONES	5.48%	5%	6%	7%	7%
INCIDENCIA LESIONES LCA	1/548	1/664	1/676	1/601	1/654

20/11/2013



ES POSIBLE LA PREVENCIÓN



- PROGRAMAS MULTIFACTORIALES
- Que incluyen:
 - Pliometría de la extremidad inferior.
 - Equilibrio dinámico: fuerza y estiramientos.
 - Control corporal: gestos deportivos y deslizamientos.
 - Incremento de la actividad muscular efectiva.

Prevention of non-contact anterior cruciate ligament injuries in sports. Part II: systematic review of the effectiveness of prevention programmes in male athletes. Eduard Alentorn-Geli • Jordan Mendiguchy • Kristian Samuelsson • Volker Musahl • Jon Karlsson • Ramon Cugat • Gregory D. Myer. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc, 2013.

20/11/2013



ES POSIBLE LA PREVENCIÓN

PROGRAMAS MULTIFACTORIALES:

- Entrenamientos neuromusculares.
- Ejercicios para búsqueda de equilibrios, y específicos del fútbol: técnicas de giro y aterrizaje en caídas.
- Equilibrios en los balances musculares.
- Identificación de posiciones y movimientos de alto riesgo.
- Entrenamientos diferentes en hombres y en mujeres.

DISMINUYEN ENTRE EL 50-80% LAS ROTURAS DE LCA

ACL Injury Incidence in Female Handball 10 years after the Norwegian ACL prevention study: important lessons learned. @The Athletepod, T.Arnold/Jagberg, J.Z.Rosler/Bahr, 2018. Sports Med 2018.

2023/2023



CONCLUSIONES

DE TODO LO EXPUESTO, DEDUCIMOS QUE
HAY QUE SEGUIR INVESTIGANDO.

QUE LA COLABORACIÓN DE FUTBOLISTAS
PREPARADORES FÍSICOS, ENTRENADORES Y
DEMÁS ACTORES EN LA PRÁCTICA DEL
FÚTBOL SON INDISPENSABLES.

2023/2023