

“Los nuevos materiales han hecho que aumente la velocidad de la pelota y que se juegue mucho más rápido, lo que genera apoyos diferentes y patologías de nueva aparición. La prevención es el caballo de batalla”.

Ángel Ruiz-Cotorro

“La prevención en el Tenis”

El Presidente del Casino, Mariano Turiel de Castro presentó al doctor Ángel Ruiz-Cotorro, Jefe de los Servicios Médicos de la Federación Española de Tenis. Médico de Rafael Nadal. Ángel Ruiz-Cotorro es Responsable médico de la Federación Española de Tenis y Director de la Clínica Mapfre de Medicina del Tenis (Clínica CIMA de Barcelona), Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Santander en el año 1982, Ángel Ruiz obtuvo la especialidad en Medicina Deportiva en 1990 en la Universidad de Barcelona y un Máster en Cirugía Ortopédica por la Unidad Docente del Hospital de la Santa Cruz y San Pablo de la Universidad Autónoma de Barcelona. Su extensa trayectoria profesional le ha llevado a ser médico asistente de la Federación catalana de ciclismo, médico asistente en los campeonatos del mundo de vela en Barcelona 91, médico responsable del servicio asistencial en el Valle Hebrón de la competición de tenis en los JJOO Barcelona 92, médico responsable del equipo olímpico masculino y femenino de tenis en los JJOO de Atlanta 96, Sidney 2000, Atenas 2004 y Pekin 2008. También es médico titulado para la realización del control de dopaje.

Ruiz-Cotorro explicó que la evolución en su especialidad médica, en los últimos años, ha sido muy rápida y todo por los materiales. En los 60, 70 y 80, casi no hubo evolución. Ahora y gracias a los nuevos materiales, la muñeca sufre menos pero la velocidad de la pelota hace que las piernas tengan que ir más rápidas y las lesiones son diferentes.

El doctor Ruiz-Cotorro mostró unas imágenes con las que ilustró perfectamente cómo se jugaba en los años 30 y cómo lo hicieron en los 70, 90, 2000 y ahora, cómo lo hace Nadal. “Hace unos años, la patología de base era sobre todo la de codo y hombro a nivel musculotendinoso. Pero esto ha cambiado mucho ya que los materiales han hecho que aumente la velocidad de la pelota y que se juegue mucho más rápido, lo que genera apoyos diferentes y patologías de nueva aparición en muñeca y hombro, así como lesiones en espalda y cadera de aparición más temprana que antes”.

También antes empezaban más tarde a jugar. Ahora empiezan con 5 años y cuando llegan a los 20 ya tienen problemas. Es muy importante la prevención. En este aspecto hay que hablar de



cuatro factores: Los entrenamientos, los entrenadores, los preparadores y los fisioterapeutas.

Hay factores que predisponen. El género, la edad, la genética, los entrenamientos, las pistas, los materiales. Más velocidad, más riesgo. Todo pasa por controlar y prevenir. Pasar un riguroso control, valoración, pruebas de esfuerzo... y adelantarnos a las posibles lesiones.

“El cuidado articular y la protección muscular son esenciales y la prevención es el caballo de batalla”. Explicó que “cuando se hace una exploración a un tenista joven, en seguida se ve por dónde va a flaquear por problemas anatómicos, posturales y ahí es cuando tenemos que adelantarnos a los acontecimientos y hacer una protección personalizada, mediante suplementación articular y refuerzo muscular”.

En relación a Rafa Nadal “todo el mundo sabe que tiene una tendinitis de inserción del tendón cuadricepsal y esta patología la estamos tratando de forma habitual. Es decir, con magnetoterapia, termoterapia, medicación anti inflamatoria y al mismo tiempo con un tratamiento nutricional para el cuidado del tendón. Evidentemente, también se utilizan todas las medidas fisioterapéuticas y de potenciación muscular”.

En el caso de los niños, para evitar fracturas y lesiones, hay que establecer un programa. El preparador tiene que entrar en la prevención, es fundamental. Sin olvidar la alimentación. Cinco comidas al día y comer de todo, aceite de oliva, respetar los descansos, beber sin sed... El tenis es muy duro. Buen calzado, buenos materiales, dormir bien, hay que tener todo en cuenta y prevenir, prevenir y prevenir.