

LESIONES EN ARQUERÍA

DESCARTANDO LAS LESIONES CORTO PUNZANTES AUTO INFERIDAS CON LAS PUNTAS DE LAS FLECHAS, LAS LESIONES OSTEO-MUSCULARES SON FRECUENTES EN ESTE DEPORTE.

EL ARQUERO, AL TENSAR SU ARCO RECURVO, LONGBOW O ARCO COMPUESTO, ESTA SOMETIENDO A UN TRABAJO CONSIDERABLE DEBIDO A LO REPETITIVO, Y/O AL ESFUERZO, A SUS MUÑECAS, CODOS Y HOMBROS. ESTE ESFUERZO HECHO A REPETICIÓN, TRAUMATIZA A LIGAMENTOS, TENDONES Y MUSCULOS DE DICHAS REGIONES PUDIENDO PROVOCAR LESIONES GRAVES Y CRONICAS. AL IGUAL QUE EL TENISTA, EL ARQUERO PUEDE SUFRIR DE EPICONDILITIS, LESIÓN DEL CODO, EN LA REGION DEL CONDILO. SE VE MAS FRECUENTEMENTE EN EL CODO DE LA EXTREMIDAD QUE TENSA EL ARCO. DE HECHO, NO ES INFRECUENTE OIR HABLAR DE "CODO DE ARQUERO".

PARA SU ALIVIO O MEJORÍA, HABRÁ QUE DEJAR DE TENSAR EL ARCO POR ALGÚN TIEMPO, TOMAR ALGÚN TIPO DE INFLAMATORIOS, O SOMETERSE A ONDAS DE CHOQUE ULTRASONICAS QUE LIBERAN LOS CRISTALES DE OXALATO DE CALCIO, AL TIEMPO QUE GENERAN INFLAMACIÓN, LO QUE LLEVA CON FRECUENCIA, A LA REPARACION NATURAL.

LAS INFILTRACIONES LOCALES CON CORTICOIDES, TAMBIEN SON DE GRAN AYUDA Y GENERALMENTE SON EL TRATAMIENTO DE ENTRADA, SEGUIDAS POR REHABILITACION Y REINSERCIÓN GRADUAL EN EL DEPORTE. EL NECESARIO PERIODO DE REPOSO, UNA VEZ TRATADA LA LESION, CON CUALQUIERA DE LOS METODOS DESCRITOS, PUEDE PROLONGARSE POR MUCHOS MESES.



EL CODO DEL BRAZO QUE SOSTIENE EL ARCO, SOBRETODOS EL ARCO COMPUESTO QUE ES MÁS PESADO QUE LOS TRADICIONALES, TAMBIEN PUEDE PRODUCIR UNA LESION SIMILAR. ESTA ARTICULACION HACE UNA CONTRAFUERZA QUE TRAUMATIZA E IMPACTA EN LAS ESTRUCTURAS LIGAMENTOSAS DEL EPICONDILLO, PUDIENDO LLEGAR A PRODUCIRSE EL MISMO CUADRO CLINICO QUE EL YA DESCRITO.

EL "CODO DEL ARQUERO" ES BASTANTE INVALIDANTE Y EL DOLOR SE PUEDE PRESENTAR INCLUSO AL SALUDAR DE MANO A ALGUIEN, YA QUE AL EMPUÑAR CON FUERZA, SE CONTRAE TODO EL SISTEMA LIGAMENTOSO DE LOS MUSCULOS DEL ANTEBRAZO QUE SE INSERTAN EN EL CONDILO. NO ES INFRECUENTE VER A ARQUEROS QUE INTENTAN "REFORZAR O INMOVILIZAR" LA ZONA. DOLOROSA MEDIANTE EL USO DE CODERAS QUE, CIERTAMENTE, PUEDEN SER DE UTILIDAD.

OTRA LESION BASTANTE MOLESTA Y LIMITANTE, ES LA BURSITIS DEL HOMBRO, QUE AFECTA AL MANGUITO DE LOS ROTADORES, PRODUCIENDOSE DOLOR AL TENSAR EL ARCO Y AL LEVANTAR EL BRAZO DEL HOMBRO COMPROMETIDO. EL DEPOSITO DE CRISTALES DE OXALATO DE CALCIO, DA UN DOLOR POR PELLIZCAMIENTO, LIMITANDO NOTORIAMENTE LA



MOVILIDAD DE LA ARTICULACIÓN Y LLEGANDO A PRODUCIR, INCLUSO DOLOR DURANTE EL SUEÑO.

NO ES INFRECLENTE ESCUCHAR QUE EL HOMBRO SE ATRANCA SEGÚN LA POSTURA QUE SE ADQUIERA AL DORMIR. ESTA LESION PUEDE COMPROMETER AL HOMBRO QUE TENSA Y/O AL QUE HACE EL ESFUERZO DE SOTENER EL ARCO CONTRA LA FLUERZA DE ESTIRAMIENTO. LAS INFILTRACIONES CON CORTICOIDES PRODUCEN UN ALIVIO INMEDIATO PERO SE REQUIERE DE REPOSO, A VECES PROLONGADO, PARA ASEGURAR UNA BUENA RECUPERACION DE ESA ARTICULACIÓN. ESTAS INFILTRACIONES NO PUEDEN REPETIRSE A DESTAJO POR QUE LOS CORTICOIDES ADELGAZAN EL TEJIDO INFLAMADO LO QUE ES BASTANTE CONTRAPRODUCENTE Y PELIGROSO PARA LA INTEGRIDAD DEL TENDON AFECTADO (SUPRAESPINOSO). EL USO DE ANTINFLAMATORIOS NO ESTEROIDALES Y EL CALOR LOCAL TAMBIÉN PUEDEN SER DE UTILIDAD, ASI COMO LA REHABILITACION KINESIOTERAPICA. LAS ONDAS DE CHOQUE ULTRASONOGRAFICAS PUEDEN SER LA SOLUCIÓN DEFINITIVA AL PROBLEMA. EN TODO CASO, EL REPOSO ADECUADO Y LA REINSERCIÓN EN LA PRACTICA, GRADUAL Y CUIDADOSA, GENERALMENTE CURAN EL PROBLEMA AUNQUE SIEMPRE EXISTE LA TENDENCIA A QUE REAPAREZCAN LAS DOLENCIAS. NO ES INFRECLENTE ESCUCHAR DE ALGUIEN QUE NO HA PODIDO SEGUIR EN ESTE DEPORTE O QUE HA TENIDO QUE REDUCIR LA POTENCIA DE SU ARCO PARA PODER SEGUIR DISPARANDO. OTROS, HAN CAMBIADO EL ARCO POR LA BALLESTA. LOS FACTORES DE RIESGO Y CONDICIONANTES SON:

- ANTECEDENTES FAMILIARES DE TENDENCIA A BURSITIS O TENDINITIS
- DISPARAR ARCOS SOBREDIMENSIONADOS
- NO PRECALENTAR ADECUADAMENTE
- MALA PREPARACION FISICA
- REINICIO DE LA ACTIVIDAD BUSCAMENTE

COMO DECIAMOS, LAS ONDAS DE CHOQUE ULTRASONOGRAFICAS APLICADAS SOBRE LA LESION, ABRE UNA POSIBILIDAD FRENTE A LA CIRUGÍA, QUE TANTO RESULTADO INCIERTO PRESENTA.

Información obtenida de <http://www.arcoyflecha.cl/>