

INFOGRAFÍA DE VOLEY



Causas de lesiones

Salto y aterrizaje

01

- Ejecución inadecuada: Saltar y aterrizar incorrectamente puede causar esguinces o lesiones en las rodillas y tobillos.
- Sobreuso: Repetir movimientos sin descanso adecuado puede provocar tendinitis en las rodillas y hombros.

Saque y remate

02

- Técnica incorrecta: Movimientos mal ejecutados pueden estresar los hombros y causar desgarres o tendinitis.
- Fatiga: El cansancio reduce la precisión y la fuerza, aumentando el riesgo de lesiones.

Bloqueo

03

- Postura pobre: Una postura inadecuada puede provocar lesiones en los dedos, muñecas y hombros.
- Impacto repetido: El constante choque contra la pelota y otros jugadores puede causar contusiones y esguinces.

Consecuencias

04

Rodillas

- Tendinitis: Dolor y sensibilidad en la rótula debido a la inflamación de los tendones.
- Lesiones de ligamentos: Daños en los ligamentos cruzados y colaterales pueden ocurrir por movimientos bruscos y aterrizajes incorrectos.

Hombros

- Desgarres: Movimientos repetitivos de saque y remate pueden causar desgarres en los músculos y tendones del manguito rotador.
- Tendinitis: Inflamación del tendón del bíceps o del manguito rotador.

Tobillos

- Esguinces: Torceduras al saltar y aterrizar incorrectamente.
- Fracturas: Impactos fuertes pueden llevar a fracturas de los huesos del tobillo.

Recuperación

De 1 o 2 semanas hasta 6 semanas o varios meses de recuperación. (Dependiendo de la gravedad)

05

Rodillas

- Reposo y hielo: Reducir la actividad física y aplicar hielo para disminuir la inflamación.
- Fisioterapia: Ejercicios específicos para fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad.

Hombros

- Reposo: Evitar movimientos repetitivos y dar tiempo al tendón para sanar.
- Rehabilitación: Terapia física para recuperar el rango de movimiento y la fuerza.

Tobillos

- Inmovilización: Uso de vendajes o férulas para estabilizar el tobillo.
- Rehabilitación: Ejercicios de fortalecimiento y equilibrio para prevenir futuras lesiones