

...Y PUNTO

Otra vía a las lesiones



JORDI PLAY

RAMÓN ÁLVAREZ
Barcelona

Peyton Manning, el mejor quarterback de la NFL, explica que a los 35 años, cuando las lesiones en la columna hacían que hasta girar el cuello fuese doloroso, decidió retirarse y pidió consejo a Trace Armstrong, otro jugador que hacía poco había dejado el fútbol americano y se había hecho popular entre sus antiguos colegas por el acierto en sus inversiones. “La mejor inversión que puedes hacer tú es en tu cuerpo, con nada ganarás más que si alargas tu carrera otras dos temporadas”, fue la respuesta que obtuvo. Manning le hizo caso, y después de recurrir a la cirugía sin excesivo éxito se decantó por probar con una terapia muy extendida en Estados Unidos, las técnicas de activación muscular (MAT en sus siglas en inglés). Contactó con su principal impulsor, Greg Roskopf, y no dudó en pagarle los desplazamientos entre Denver e Indianápolis para cumplir las sesiones.

Pese al escepticismo de su equipo, Indianápolis Colts, la terapia funcionó y, al aca-

bar su contrato, Manning contactó con Denver Broncos para acabar su carrera junto a su activador, empleado por la otra gran institución de la ciudad, el equipo de la NBA Denver Nuggets. Peyton firmó un contrato de cinco años y cuando nadie daba un duro por una vieja gloria lastrada por las lesiones en un deporte de tanto desgaste físico consiguió en el 2013 batir el récord de pases de touchdown en una temporada y en el 2014 batió la marca histórica de más pases de touchdown. Ahora sólo piensa en cumplir su contrato y ampliar sus registros.

La historia del ídolo de la NFL tiene su referente en el Barça, ya que uno de sus legendarios capitanes, Carles Puyol, también muy castigado por las lesiones, recurrió a la activación muscular para tratar de estirar su carrera. Como los colegios profesionales españoles no reconocen estas técnicas, tuvo que recurrir a profesionales externos. Algún fisioterapeuta de peso en el club se interesó por las MAT, aunque los activadores siguen sin entrar en los vestuarios del fútbol ni de otros deportes en España, por más que cada vez más deportistas cuentan con el suyo a título personal.

PEYTON MANNING
El mejor quarterback de la NFL ha firmado sus mejores registros tras plantearse la retirada

El gurú de las MAT.

Greg Roskopf, impulsor de estas técnicas, ha participado estos días en Barcelona en un congreso de biomecánica

Cada día más deportistas recurren a las técnicas de activación muscular para prevenir y tratar lesiones y mejorar su rendimiento

“Es el reto que tienen los activadores europeos, especialmente los que trabajan con deportistas, conseguir la normalidad que tienen en Estados Unidos”, señala Roskopf, que estos días ha participado en Barcelona en un congreso de biomecánica y ha impartido un curso de especialización a activadores españoles.

Las técnicas de activación muscular, de hecho, tienen su base en la biomecánica y tratan tanto de activar o de inhibir músculos

CARLES PUYOL

El capitán blaugrana recurrió a un activador al margen del club para mantenerse competitivo

en busca de un equilibrio, así como restablecer o corregir las conexiones entre el cerebro y los músculos. “En ciertas prácticas deportivas conviene tensar o destensar algunos músculos, conseguir que soporten un mayor estrés o lo contrario –explica Roskopf–. A veces, por una distensión fruto de la práctica deportiva profesional, tratamos de que otros músculos cubran la función de ése que ya resulta poco operativo. Otras veces, por una lesión, el cerebro trata de compensar el trabajo de un músculo y damos órdenes a nuestro cuerpo de forma inconsciente que pueden beneficiarnos o no. Ahí es donde tratamos de dar una respuesta, dirigida tanto a prevenir lesiones como a tratarlas, evitar las recaídas y optimizar el rendimiento”.

“Estamos acostumbrados a tratar el foco del dolor y el exceso de tensión muscular, las contracturas, en lugar de buscar el origen, a menudo la inhibición de algún músculo –añade la activadora catalana Gemma Sabaté–. El cuerpo actúa como una orquesta: una inhibición muscular provoca una serie de compensaciones de otros músculos que derivan en una limitación, molestia o lesión, en la zona afectada o incluso en otras”.

El reto de los activadores locales no es otro que conseguir el reconocimiento que ya tienen al otro lado del Atlántico e integrarse en las estructuras sanitarias y deportivas. “No venimos a sustituir a los fisioterapeutas, porque ellos realizan un trabajo que no es el nuestro. Cada uno tiene su espacio”, explica Lucas Leal, uno de los introductores de estas técnicas en España y Catalunya, que ha tratado a reconocidos deportistas.

“Estamos en constante desarrollo y cada vez son más los deportistas y no deportistas que nos vienen a buscar, incluso centros médicos –concluye Roskopf–. Cuando llegó a mí Manning no sabía cómo podíamos ayudarle, y ahí sigue, a punto de los 40”.

mo
magazine

Cada diumenge, amb La Vanguardia

Nou suplement dominical amb més idees, oci, compres, inspiració, entrevistes, reportatges, ciència, viatges, moda, bellesa, benestar, gastronomia, decoració, art, còctels...
Tot per desconnectar.

LA VANGUARDIA