

LAS LESIONES Y SU RECUPERACIÓN: CÓMO ENCAJARLAS Y AFRONTAR SUS CONSECUENCIAS

Artículo publicado en Ciclismo en ruta nº 56

Por lo general, los deportistas solemos ser personas muy activas, no nos gusta parar quietos y huimos de la pereza. Si de repente tienes una lesión ¿qué ocurre? Lo primero, vas a tener que parar por un tiempo. Después, tendrás que acostumbrarte a un ritmo de vida más lento, mientras sufres el via crucis de la rehabilitación. Y, finalmente, si te recuperas del todo, entrenar gradualmente hasta volver a tu nivel anterior, o, si no hay posibilidad física de estar como antes, encajar adecuadamente esta nueva realidad en tu vida: no podré seguir practicando mi deporte favorito, o no al menos de la forma en que solía hacerlo.

El impacto emocional de una lesión

Como vimos en el artículo sobre prevención de lesiones, el estrés puede ser el antecesor de un percance, puesto que, entre otras cosas, reduce el foco de atención y sus reacciones fisiológicas hacen al cuerpo más vulnerable. En el caso de producirse la lesión, el estrés pasa de preceder (ser parte de la causa) a convertirse en una de las consecuencias del incidente. El dolor, primer signo, tiene dos componentes: el puramente físico y el emocional. El componente físico del dolor es un estresante natural, nos ponemos nerviosos sin que medie pensamiento alguno, mientras que en el componente emocional del dolor media la parte cognitiva (del conocimiento) que entra en juego al ver la herida (especialmente si es aparatosa), la bici rota, el lugar por donde has caído, etc. Cuando compruebas la magnitud de lo que te ha ocurrido en la cabeza aparecen frases del tipo “mira como estoy, que daño me he hecho”, “madre mía, que torta”, “podía haberme matado”, que disparan la emoción, salta la alarma, se dispara el estrés y con ello el dolor físico se hace más insoportable. Oscar Pereiro, tras su espectacular caída en el Tour, comentaba que, una vez aterrizado de su vuelo sin paracaídas, temió estar muy mal viendo las caras de sus compañeros. Horas después necesitó desahogarse llorando para liberar toda la tensión. Y por suerte “sólo” se rompió un brazo.

Tras estos primeros momentos, y mientras se conoce el alcance de la lesión, el afectado empieza a procesar la información que le acaba de llegar, en una secuencia similar a ésta: *me he hecho daño. Tengo que ir al médico. Necesitaré radiografías. A ver qué ha pasado. Espero que no sea mucho. Pero sí, sí lo es, que mira como tengo el pie. Me van a doler las pruebas. Me van a pinchar. Me van a retorcer el tobillo. Lo voy a pasar mal. Y a saber qué tengo. Igual no puedo montar en bici una temporada. ¿Y qué voy a hacer? No podré ir a la marcha. Con la de tiempo que llevaba preparándola. ¡Maldita sea! ¡Qué mala suerte!*

El enfado, la ira, la depresión, aparecen a continuación o con el propio estrés post-lesión, dependiendo de la persona. A mayor cantidad e intensidad de las emociones negativas, más intenso se hará a su vez el dolor, puesto que se está cargando su vertiente emocional. Llorar, como hizo Pereiro, es en estos casos una buena forma de liberar ese estrés, echarlo fuera y evitar que siga haciéndote daño. Por ello, si tras una lesión sentís ganas de desahogarse, no reprimáis el llanto. Llorar no es de cobardes, es el primer paso que da una persona con arrojo para superar ese mal momento. Cuando las lágrimas se van, empieza a verse más limpio el horizonte, como si las hubieras aprovechado para pasar una bayeta por tu empañado parabrisas mental.

Las pruebas y la intervención quirúrgica

Las pruebas médicas son un momento desagradable sean dolorosas o no. Si lo son, volvemos a encontrarnos con el mismo problema de la lesión: al dolor físico se le añadirá el dolor emocional. Y si no lo son, de cualquier manera aumentan la ansiedad del lesionado porque teme los resultados que van a arrojar. Este miedo es el peor enemigo de la persona que quiere recuperarse: puede llegar a ser tan atroz que se evite ir a la consulta por si le dicen algo que no quiere oír, y preferirá quedarse en casa esperando que la lesión desaparezca como por arte de magia. Hay que tener mucho cuidado con esto: cuánto más se evite saber qué es lo que ha pasado, más miedo se coge a esa lesión, sea grave o no. El refrán dice que “no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy” y en el caso de un problema físico (llámese lesión o enfermedad) es fundamental un diagnóstico prematuro para poner remedio cuanto antes. Pero no sólo por temas de salud física, sino también mental: si no quieres ir al médico por miedo a lo que puedas tener, y no vas, el miedo se hace cada vez más grande y a medida que pasen los días te resistirás más a ir. Y cuando, por fin, no te quede más remedio (porque si no te quedas cojo, manco, etc.), el miedo acumulado se habrá concentrado y será mucho más intenso, provocando mayor dolor.

En cuanto a la intervención quirúrgica, para una persona que ya tiene miedo a las pruebas, qué no tendrá a que le rajen. Conozco casos de deportistas que han preferido dejar el deporte antes que operarse. Eso puede valer si la lesión no afecta a tu vida al margen del deporte, y prefieres dejarlo a pasar por ese trance, pero en caso contrario, no hay disyuntiva: tienes que entrar en un quirófano. En ese caso, lo mejor que puedes hacer es tomar aire, pensar que todo va a salir bien, que no te queda más remedio si te quieres curar, y que este mal rato quedará como una anécdota cuando estés recuperado.

No obstante, para llevarlo mejor, puedes utilizar técnicas como éstas:

- **Respiración abdominal:** cuando presumas que una prueba te va a resultar dolorosa, intenta, como las embarazadas, centrarte en respirar despacio (lentamente, sobre todo al soltar aire) con el abdomen, hinchando la tripa. Este tipo de respiración permite oxigenar mejor los músculos y acompasar el ritmo cardíaco, bajando el nivel de activación fisiológica y con ello la ansiedad y la tensión muscular.
- **Distracción:** si en los momentos previos estás pensando en el daño que te van a hacer, en lo mal que lo vas a pasar, en las consecuencias de la lesión, etc. cambia el chip, intenta leer una revista, un libro, escuchar música siguiendo la letra de la canción, o conversar con la persona que te acompañe de temas que no tengan que ver con la lesión.
- **Atención:** si te está doliendo mientras te hacen la prueba, piensa que ese dolor es el primer paso hacia tu recuperación, que ya has hecho la primera hoja de “tus deberes” y que te estás poniendo fuerte para conseguir volver a ser el mismo de antes.

Rehabilitación

Durante el periodo de rehabilitación, el lesionado puede sufrir muchos altibajos. Según la personalidad de cada cual, se tomará el proceso de distinta forma. Habrá deportistas que quieran recuperarse cuanto antes e impacientarse si no ven resultados, y otros que necesitarán salir del “bajón” para afrontar las sesiones. Para llevar a cabo una recuperación con éxito, hay que rehabilitar también lo psicológico.

En primer lugar, es importante que el deportista conozca todos los detalles de su lesión, sus consecuencias tanto a corto como a medio y largo plazo, cómo han de ir recuperándose sus huesos y/o músculos, qué riesgos existen de padecer una recaída, si la recuperación será total o con limitaciones, etc. De esta forma se evita que el deportista, a la mínima mejoría, crea que ya está recuperado, o que piense que va demasiado despacio y que nunca se recobrará. Conviene que cada fase de rehabilitación tenga sus objetivos, que el médico y/o fisioterapeuta le informe de qué es lo que se busca con cada ejercicio y qué es lo que se ha conseguido al final de cada ciclo. Esto facilitará la adherencia (que no falte) a las sesiones de rehabilitación del deportista lesionado.

En segundo lugar, se pueden acompañar las sesiones de rehabilitación física con ejercicios de relajación y práctica en imaginación que faciliten la recuperación. Un músculo relajado es más manejable que un músculo tenso, por ello es muy útil la relajación autógena (sugestión de calor y/o peso en el cuerpo), o el control de la respiración (el mismo que sirve a la hora de soportar una prueba, comentado anteriormente). Para la práctica en imaginación se necesita un psicólogo/a, que, tras realizar una relajación profunda, induzca al deportista a imaginarse las zonas de su cuerpo afectadas por la lesión recuperándose (el hueso soldando, el músculo volviendo a su estado normal...). Esta técnica es muy efectiva, hasta el punto de reducir el tiempo de recuperación de la lesión.

Por otro lado, en la vida al margen de la rehabilitación, es conveniente que el deportista planifique actividades que le ayuden a llevar mejor su día a día. Como he comentado al principio, los deportistas solemos ser personas que “no paran” y la obligación de estar quietos nos puede llevar a una sensación de inutilidad y de pérdida de tiempo que se puede mitigar buscando nuevas actividades que se puedan realizar a pesar de los impedimentos físicos: algún curso on-line, escribir, pintar, dibujar, cocinar... que cada cual piense qué es lo que más le gusta hacer y lo incluya dentro de su rutina diaria en el tiempo que antes tenía dedicado a hacer deporte. Así no notará tanto el vacío de no entrenar, mientras se desarrolla la recuperación.

Por último, al volver la actividad deportiva de antes de la lesión, hay que prevenir recaídas y cuidar de no cargar más el lado contrario a la zona que fue dañada por miedo a lesionarnos otra vez. Pero, sobre todo, intentar no ir demasiado deprisa, ni pretender coger el mismo nivel en unas pocas semanas. Recupera los hábitos de antes poco a poco, y sin abandonar de golpe todo aquello que has estado haciendo mientras estabas lesionado.

El abandono

Lo peor de una lesión es que ésta no pueda ser del todo recuperable y equivalga a dejar la práctica del deporte al nivel en que lo estábamos realizando o incluso dejarlo del todo. Muchas personas han cambiado de actividad (p.ej. del maratón a la bici) por problemas físicos (en el ejemplo, problemas articulatorios). Bien, pues ésa es una alternativa. Pero antes de llegar a ese punto, hay todo un proceso de aceptación de lo que acaba de ocurrir y una readaptación de la vida incluyendo muchos cambios. Hay deportistas que niegan el hecho de no poder recuperarse, se empeñan en seguir con la rehabilitación, buscan segundas opiniones, terapias alternativas, etc, y eso puede estar bien, nadie es perfecto y hasta los médicos se equivocan, pero si esta búsqueda incesante de una nueva solución responde a no querer admitir que esa lesión es lo suficientemente grave para no albergar esperanzas, es mejor dejarla. La consecuencia de esta negación puede ser aún peor: derivar en un problema físico más grave por empeñarse en entrenar como si no pasara nada, o caer en manos de algún visionario aprovechado que te promete el oro

olímpico si pagas una pasta por cada consulta suya y te sometes a tratamientos de dudosa eficacia científica.

Y si tienes que dejar el deporte, es hora de sentarte, pensar en qué es lo que quieres hacer a partir de este momento y buscar aquello que más creas que te pueda satisfacer. Quizá puedas ser entrenador, por fin tienes tiempo de estudiar aquella carrera que siempre quisiste hacer o dedicarle más tiempo a otras personas (familia, amigos, ser voluntario...).