



PREVENCIÓN DE HERNIAS DEPORTIVAS

POR SAL
SALDANA

La temida *hernia*. ¿Alguna vez te has preocupado por tener uno en tu vida? Las hernias deportivas son bastante comunes en la población deportiva, pero también se encuentran comúnmente en el entorno industrial. ¿Alguna vez has sentido un tirón o una punzada en la parte delantera del abdomen que lo tomó desprevenido al levantar o jalar cosas que son demasiado pesadas o cuando está en una postura incómoda? ¡No hay que preocuparse! Repasemos la definición de una hernia deportiva, qué las causa y cómo prevenirlas.

Entonces, ¿Qué es una Hernia Deportiva?

- Una hernia deportiva se define como un abultamiento en la pared inguinal posterior que representa una hernia inguinal incipiente o un desgarro en la fascia transversa del piso posterior.
- Se cree que un desequilibrio entre los aductores de la cadera (músculos en el interior de los muslos) y los abdominales inferiores (músculos abdominales centrales profundos) conduce a un debilitamiento, laxitud y/o desgarro de las estructuras en la región inguinal que conduce a una hernia.
- La teoría en torno a la conexión entre los músculos abdominales y la disfunción de los aductores de la cadera es que la debilidad del recto abdominal conduce a una sobrecompensación por parte de los aductores, lo que resulta en un síndrome compartimental a medida que aumenta la inclinación anterior de la pelvis y comprime el compartimiento de los aductores.



¿¡Umm... Que!?



Analicemos eso en términos simples: abdominales débiles y caderas apretadas conducen a una mala postura corporal, inestabilidad y compensaciones. Nos movemos de forma diferente con estructuras o músculos que no fueron diseñados para ese fin y que no son tan fuertes ni tan estables. Trabajar continuamente con estos problemas puede provocar inflamación y desgarro de los tejidos a lo largo del área abdominal y de la ingle, una hernia.

Revisemos las estructuras afectadas:

La inclinación pélvica anterior, la parte superior de las caderas girada hacia adelante, da como resultado la extensión lumbar y la flexión de la cadera debido a que los músculos de la parte baja de la espalda están demasiado tensos y los abdominales demasiado débiles. Esto puede conducir a una mala flexibilidad de los flexores de la cadera, los músculos en la parte delantera de las caderas, y debilidad de los músculos de los glúteos.



Sobre Salvador Saldana, MS, ATC, CAFS || Salvador is a San Diego, CA based Certified Athletic Trainer. He has experience working with youth, collegiate, and pro athletes. He now uses his expertise to serve the industrial athlete and their functional needs. In his free time you can find him homebrewing beer and kombucha, getting worked on the Peloton, or exploring the World Famous San Diego Zoo with his 1 year old daughter.

¿Cuál es la Solución para la Prevención?

¡Ejercicio y buen posicionamiento corporal! Usa PREPARED todos los días como una herramienta preventiva. Para la prevención de hernias, preste atención a:



- **[P] Calentamiento previo al turno**
- **[P] Postura de elevación adecuada**
- **[A] Alinear los hombros, las caderas y los dedos de los pies**
- **[R] Permanecer en la zona verde**

Consulte esta infografía que hemos creado con ejemplos de ejercicios de movilidad y estabilidad que puede incorporar a su rutina diaria, durante un micro descanso muy necesario o en casa en un programa de fortalecimiento. Como siempre, ¡consulte a su especialista en prevención de lesiones para obtener más ayuda!



Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

