

Retorno al deporte, integrando el proceso desde la rehabilitación convencional a la readaptación deportiva: revisión narrativa

Pavel Loeza-Magaña¹, Héctor R. Quezada-González², Pedro I. Arias-Vázquez³

¹Centro Médico Nacional 20 de Noviembre, ISSSTE, Cd. de México. ²Clinica SportHabilla, Cd. de México. ³Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, Tabasco, México.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00049

Recibido: 30/05/2020
Aceptado: 20/04/2021

Resumen

Introducción: El proceso de retorno al deporte posterior a una lesión, ha sido abordado tradicionalmente en 2 etapas separadas: primero el atleta es tratado por el servicio médico mediante procesos de rehabilitación convencional y posteriormente es referido al equipo deportivo (entrenador y/o preparador físico) quienes completan el regreso a la actividad deportiva. Este abordaje puede carecer de comunicación y coordinación entre ambos equipos y tal vez es insuficiente para las demandas del entorno deportivo actual, originando procesos más largos de retorno al deporte y mayor riesgo de re-lesión. El objetivo de este manuscrito es documentar los modelos actuales de retorno al deporte, sus etapas, objetivos y contenidos.

Material y método: Se realizó una revisión exhaustiva de publicaciones que incluyó estudios observacionales, ensayos clínicos, revisiones, consensos, revisiones sistemáticas y meta análisis, relacionadas con el tratamiento, rehabilitación, readaptación y retorno a la actividad deportiva.

Resultados: Se encontró la descripción de un modelo de retorno a la actividad deportiva de progresión gradual que incluye 3 etapas: retorno a la participación, readaptación al deporte y retorno al máximo de rendimiento deportivo. La etapa de retorno a la participación tiene como objetivo eliminar la sintomatología y recobrar la funcionalidad del atleta en sus actividades no deportivas, mediante procesos de rehabilitación convencional. La etapa de readaptación al deporte tiene el objetivo de alcanzar la realización asintomática de las actividades de entrenamiento y competición, mediante la rehabilitación de las deficiencias originadas por la lesión y el mantenimiento y/o desarrollo de las capacidades motoras con entrenamiento modificado. La etapa de retorno al máximo rendimiento deportivo incluye el entrenamiento deportivo específico para alcanzar el nivel de rendimiento previo a la lesión.

Conclusiones: Este modelo, podría estar asociado a mayor éxito en el retorno a la actividad deportiva y menor riesgo de presentar reincidencia de la lesión.

Palabras clave:

Lesión. Deporte. Rehabilitación.
Retorno al juego.

Return to sport, integrating the process from conventional rehabilitation to sports readaptation: narrative review

Summary

Introduction: The process of return to sport after injury, has traditionally been approached in 2 separate stages; first the athlete is treated the medical service through conventional rehabilitation processes and is then referred to the sports team (coach and / or physical trainer) who complete the return to the sport activity. This approach may lack communication and coordination between both teams and may be insufficient for the demands of the current sports environment, causing longer processes of return to sport and greater risk of re-injury. The objective of this manuscript is to document the current models of return to sport, its stages, objectives and contents.

Material and method: A comprehensive review of publications was carried out, including observational studies, clinical trials, reviews, consensus, systematic reviews and meta-analysis, related to treatment, rehabilitation, readaptation and return to sport.

Results: The description of a model of return to sports of gradual progression that includes 3 stages was found: return to participation, readaptation to sport and return to maximum sports performance. The stage of return to participation aims to eliminate the symptoms and regain the functionality of the athlete in their non-sports activities, through conventional rehabilitation processes. The stage of readaptation to sport aims to achieve asymptomatic performance of training and competition activities, through the rehabilitation of deficiencies caused by the injury and the maintenance and / or development of motor skills with modified training. The stage of return to maximum sports performance includes specific sports training to reach the level of performance prior to the injury.

Conclusions: This model could be associated with greater success in returning to sports activity and lower risk of recurrence of the injury.

Key words:

Injury. Sport. Rehabilitation.
Return to play.

Correspondencia: Pedro Ivan Arias Vazquez

E-mail: pivanav@gmail.com