

DIAGNÓSTICO Y MANEJO DE LA PUBALGIA

¿Es la pubalgia un problema grave?

La incidencia de problemas crónicos de pubis es superior al 23% en deportes como fútbol, hockey, tennis, running y rugby. Esto podría ser solo la punta del iceberg, ya que recientes estudios y nuestra experiencia, muestran que durante la temporada, el 50% de los jugadores experimentan algún dolor en el pubis durante su actividad y refieren limitaciones a la hora de jugar (golpeos, cambios de dirección y velocidad). La mayoría de los jugadores continúa jugando a pesar de estos síntomas antes de decidir parar.

La misma literatura nos dice que los jugadores con dolor crónico tendrán un gran riesgo de sufrir problemas similares en las siguientes temporadas.

Los costes económicos de esta lesión son muy altos debido a la presumible intervención quirúrgica, posterior proceso de rehabilitación y el tiempo de baja que esto conlleva. Cada día hay más evidencia de que el rendimiento de estos jugadores queda lejos de su mejor nivel durante todo este período, en el que no serán capaces de ser totalmente de ayuda al equipo. Existen trabajos que demuestran la relación entre una menor incidencia lesional en los jugadores con el éxito del equipo al final de la temporada.



¿Es la pubalgia un problema grave?

Cada día encontramos nuevas evidencias que destacan los costes de la pubalgia en la salud, rendimiento y economía de los clubs...

On the value of team medical staff: can the "Moneyball" approach be applied to injuries in professional football?

J W Orchard

Because football is a contact sport, and injuries are more common than baseball or basketball, the Fink Tank experts have found the need to include "player availability" in their metric.^{5 6} The total value of a player is a multiplication of his skill (net positive actions on the football field per game) and his durability (percentage of games he is available to play). It obviously makes good sense that a very skilled player who is not durable (that is, he misses a high percentage of games through injury) is not as valuable as a player with similar skill but who is not injur prone and therefore plays close to 100% of matches. The "injury missed time-team performance" nexus has been noted before in Australian football⁷ and in soccer where team performance has already been correlated with player availability.⁸

UEFA injury study: a prospective study of hip and groin injuries in professional football over seven consecutive seasons

J Werner, M Hägglund, M Waldén, J Ekstrand

What is already known on this topic

- Hip/groin injury is common in football.
- Diffuse symptoms make diagnosis of groin injury difficult, and recognised diagnostic criteria are lacking.

What this study adds

- Hip/groin injury incidence does not change over consecutive seasons.
- Reinjury in the hip/groin region causes a significantly longer absence than the index injury.
- Diagnosis of groin injury still relies to a large extent on clinical examination.



Premier League Injury Costs 2014-2015

The price paid is detailed in a new UEFA-recognised formula that calculates the monthly costs of injured player.

* Values are in millions of £

Injuries affect team performance negatively in professional football: an 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study

Martin Hägglund,^{1,2} Markus Waldén,^{2,3} Henrik Magnusson,^{1,2} Karolina Kristenson,^{2,3} Håkan Bengtsson,² Jan Ekstrand^{2,3}



Editor's choice
Scan to access more free content

Original article

Groin injuries are common in many sports that involve rapid acceleration and deceleration, sudden changes in direction and kicking such as soccer,¹⁻¹² rugby,¹³ Australian rules football,¹⁴ ice hockey,¹⁵ Gaelic football and cricket.^{15 16} In addition to frequent occurrence, prospective collection of injury data over consecutive soccer seasons has demonstrated that those with a previous groin injury are at a 2.4 (hazard ratio; 95% CI 1.2 to 4.6) times greater risk of groin injury than players with no previous history.¹⁰ This vicious cycle of injury and re-injury may result not only in reduced performance and missed training/competition but chronicity, the end of an athletic career and future mobility disability.

... y seguimos leyendo gran cantidad de noticias sobre jugadores que están sufriendo esta lesión de manera crónica, acabando en cirugía.

Bayern Munich: Javi Martínez set for groin surgery

by Stefan Coerts | 03 September 2013 10:51



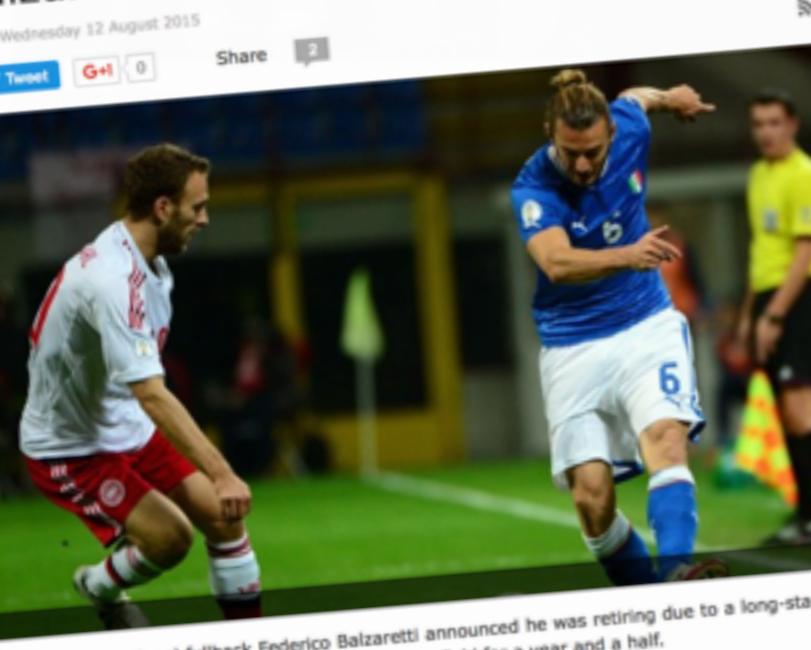
Herrera has groin operation

By Football Espana staff



Balzaretti retires over groin injury

(AP) Wednesday 12 August 2015



Italian international fullback Federico Balzaretti announced he was retiring due to a long-standing groin injury. The injury kept the Roma defender off the field for a year and a half. "It was a difficult decision to take but I can't continue playing if I'm not at 100 per cent," the 33-year-old said.

Xabi Alonso undergoes surgery for his groin injury

The Real Madrid midfielder went under the knife of hernia specialist surgeon Ulrike Muschawek in Munich. He'll be out for two to three months.

AS.COM | 7 de junio de 2013 | 15:54h

Real Madrid's Xabi Alonso had surgery today, Friday, for the groin injury (athletic hernia) that has kept him out of the Spanish side for the Confederations Cup. The surgery was performed by hernia specialist Ulrike Muschawek at her centre for hernia repair. The player could be out for two to three months.

The procedure was a success according to Real Madrid. The player, who missed games at the end of the last season with the problem, hopes to have fully recovered by the start of the new campaign.

REAL MADRID | XABI ALONSO | SURGERY

Kaká tiene que tratarse de por vida su pubalgia

Antes del entrenamiento dedica 30 minutos para completar un trabajo de prevención donde potencia el abdomen, los glúteos y la espalda. - Después de la sesión tiene otra media hora de trabajo complementario

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

Kaká tiene que tratarse de por vida su pubalgia

Antes del entrenamiento dedica 30 minutos para completar un trabajo de prevención donde potencia el abdomen, los glúteos y la espalda. - Después de la sesión tiene otra media hora de trabajo complementario

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

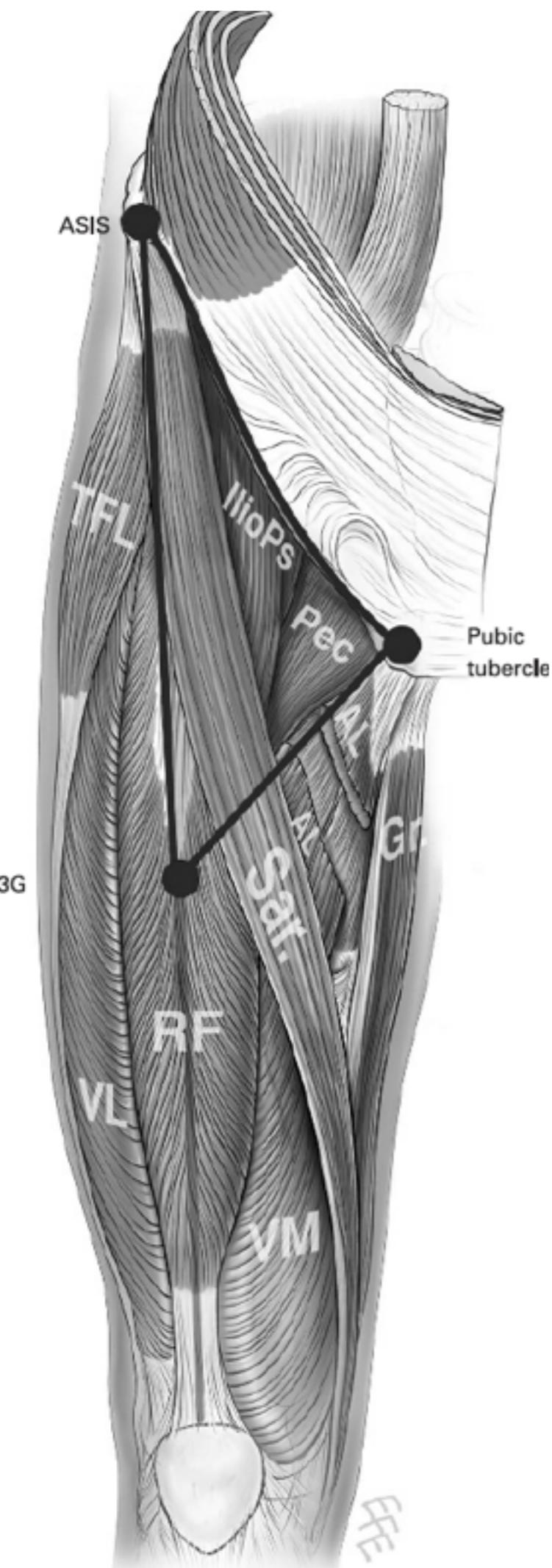
REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS UN PLAN PARA NO SUFRIR UNA RECAÍDA

REALIZA TODOS LOS DÍAS

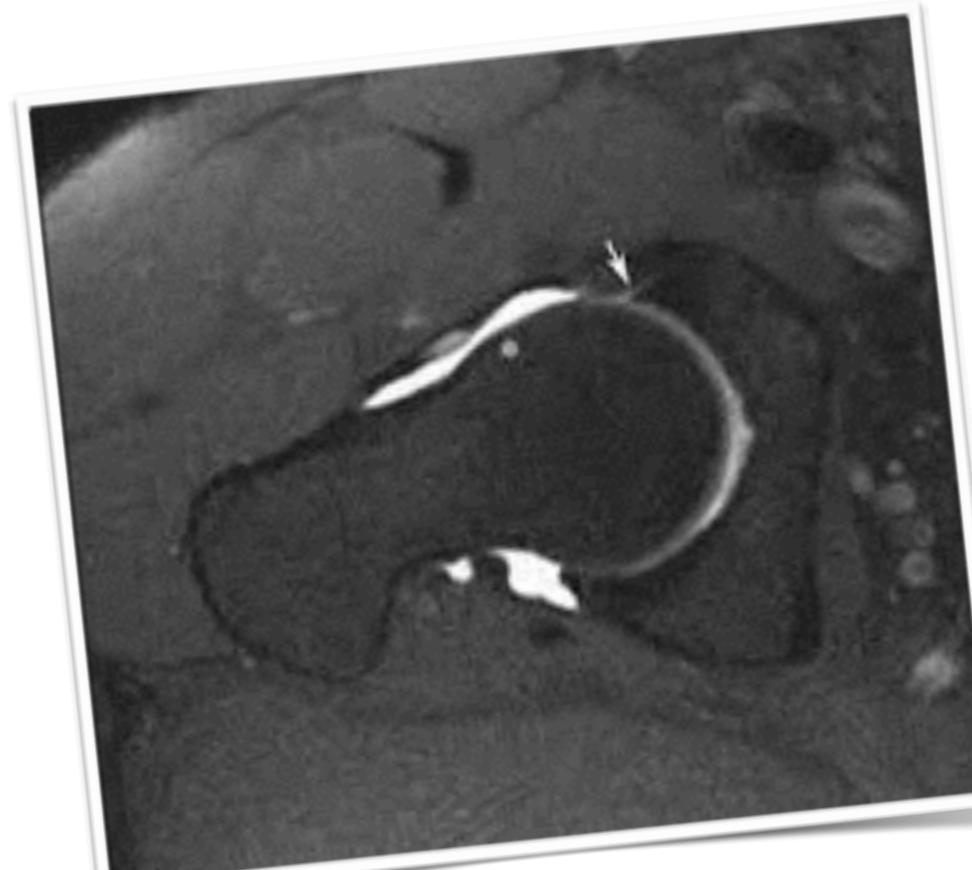
¿Es difícil de diagnosticar?



La pubalgia es una lesión muy complicada debido a la dificultad de su manejo, a un comienzo muy insidioso de los síntomas y a una compleja anatomía y biomecánica de esta región. Por otro lado, la terminología para el diagnóstico varía mucho según cada país: sportsman hernia, pubalgia, síndrome del hockey, lesión de la aponeurosis abdominal y adductora, o Gilmore groin, son algunas de las maneras en las que podemos encontrar referencias a esta lesión. Detrás de todos estos nombres hay una gran cantidad de problemas de diferente origen.

El uso de Resonancia Magnética (RM) y ecografía como herramientas principales para diagnosticar esta lesión no es efectivo; no existe correlación entre los síntomas y la imagen en gran parte de los casos, por lo que a menudo encontramos jugadores con sintomatología que tiene unos hallazgos normales en la RM.

El diagnóstico debe basarse en la clínica y la biomecánica, dejando la RM y la ecografía como ayuda para excluir otras patologías y guiar parte del tratamiento. Necesitamos un diagnóstico de las estructuras que conforman esta región, pero es más importante aún, un diagnóstico funcional.



¿La cirugía es la solución?



Igual que con la terminología, hay una gran variabilidad en el abordaje quirúrgico dependiendo del cirujano, con dos claros objetivos: destensar las estructuras (tenotomía de aductor, tenotomía abdominal, liberación del ligamento inguinal) o reforzar las estructuras (suturas ligeramente o mínimamente invasivas). De acuerdo con la literatura y dependiendo del problema (pubis, pared abdominal, adductor, cadera) el tiempo para volver a jugar tras la cirugía oscila entre 8 y 23 semanas.

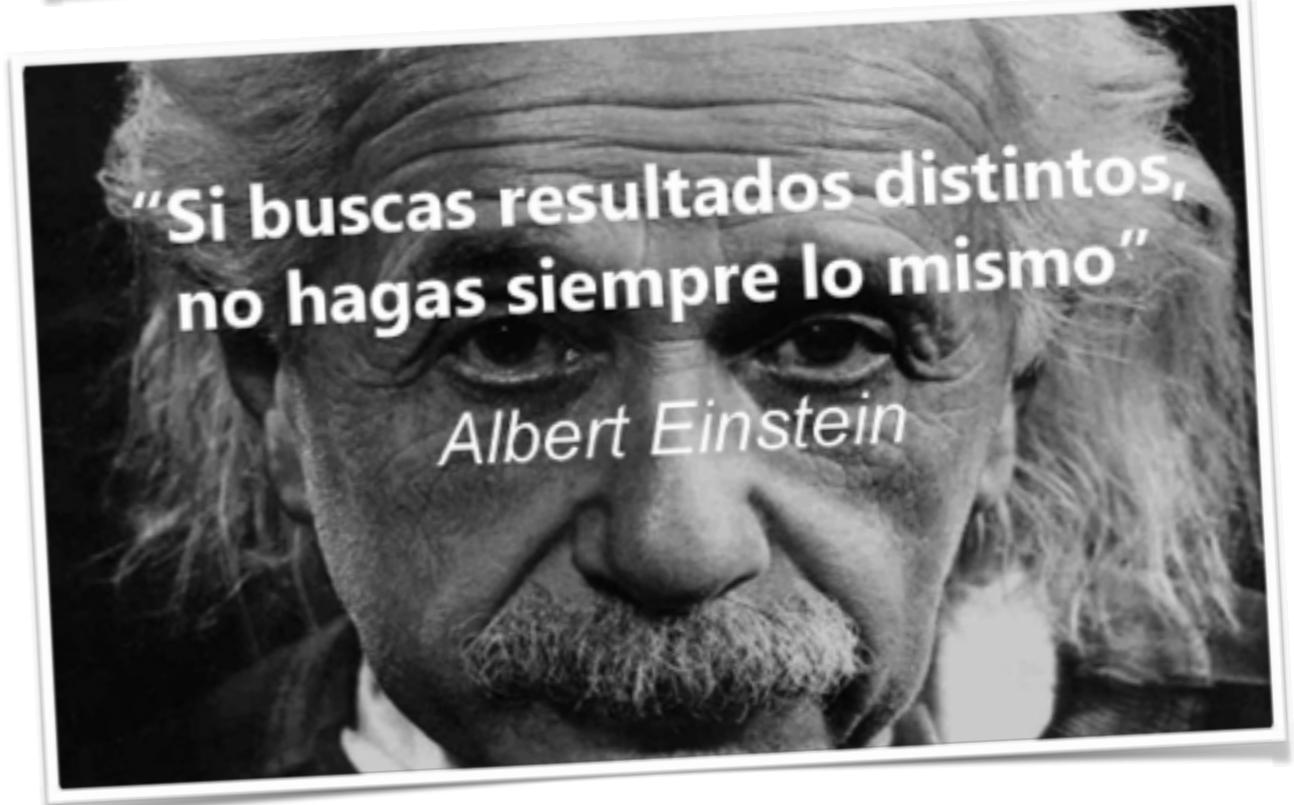
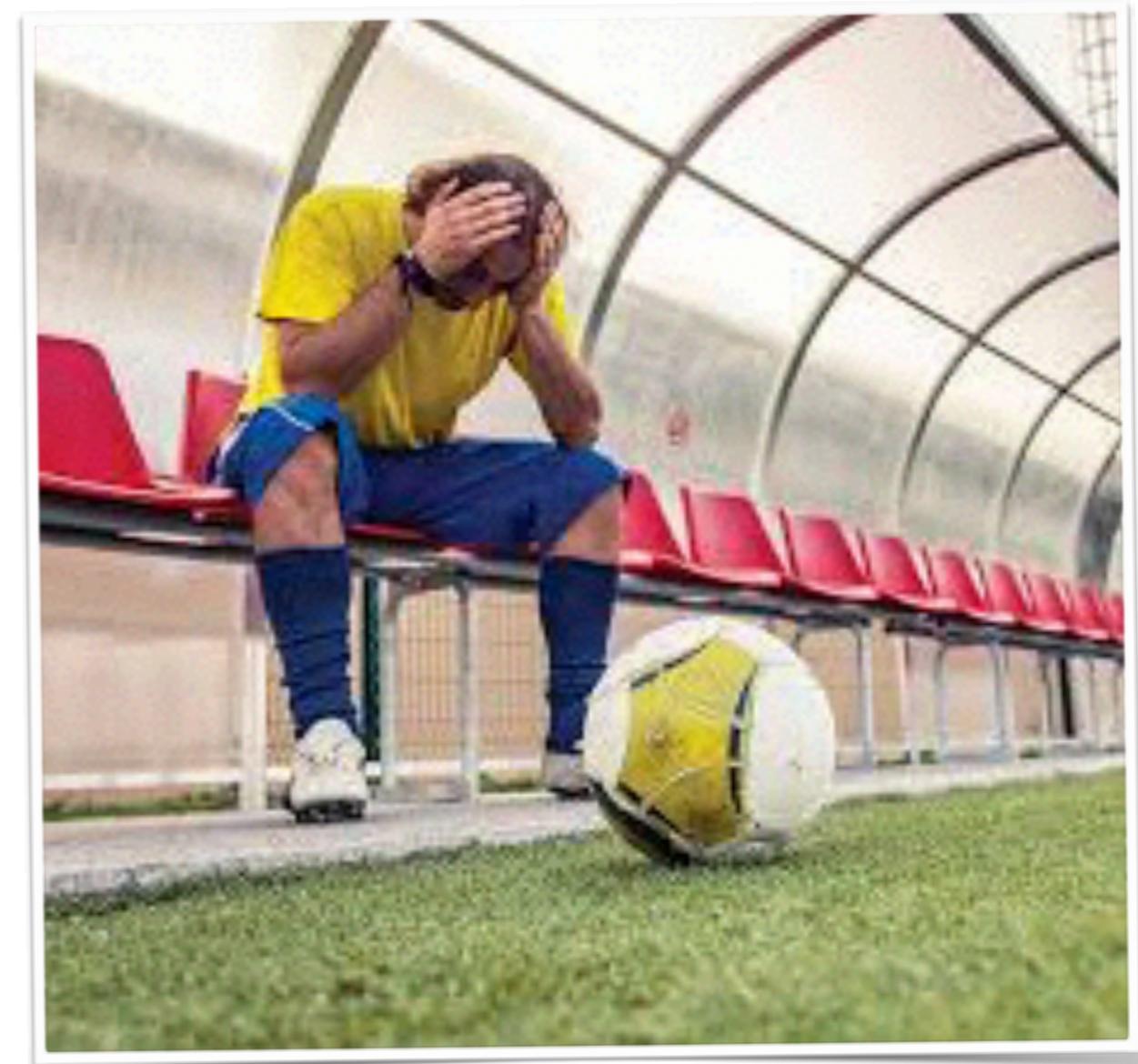
¿La solución está en la cirugía o en el proceso de rehabilitación tras la cirugía?

Después de volver a jugar tras la cirugía, muchos jugadores continúan sintiendo dolor, rigidez y una disminución de su rendimiento en algunas actividades como esprintar, cambiar de dirección o golpear la pelota.

Hay un alto porcentaje de jugadores operados que después de un período de tiempo (entre uno y dos años) volverán a tener problemas y necesitarán en muchos casos otra cirugía mayor.

Si las demandas físicas y biomecánicas del fútbol hacen que nuestras estructuras sufran, nos acabamos sometiendo a una operación para estas estructuras... pero, ¿y si intentamos cambiar la manera en la que nuestro cuerpo sufre estos impactos?

Si continuamos haciendo las mismas cosas, el problema acabará volviendo. A veces, llegando a tiempo, somos capaces de cambiar la situación del jugador y evitar la cirugía.



Un abordaje diferente para esta patología

Por todo lo expuesto, desde INNOVA, realizamos un completo análisis clínico y biomecánico apoyado en la RM y ecografía para conseguir un claro **DIAGNÓSTICO FUNCIONAL** del jugador afectado. El diagnóstico, por lo tanto es totalmente individualizado y específico para cada jugador. Frecuentemente encontramos jugadores con hallazgos similares en la RM, dolor similar, pero con una causa del problema totalmente diferente.

En INNOVA, valoramos todas las áreas (columna torácica, columna lumbar, cadera, pubis, pared abdominal y la zona de los adductores) que tienen influencia a nivel clínico y biomecánico en este complejo problema. Valoramos la calidad de los tejidos, la tensión neural, el rango de movilidad, la fuerza, la resistencia y el control motor de estas zonas, para confirmar el diagnóstico y lo que es aun más importante: guiar nuestro tratamiento.

Tras años de experiencia con deportistas de élite, sabemos que no tendremos éxito a largo plazo si no corregimos todos los problemas biomecánicos y los desequilibrios que éstos crean. No intervenir sobre esta situación, da lugar a una predisposición a este tipo de lesiones.



¿Por qué INNOVA?

Desde INNOVA, ponemos a tu disposición un fantástico equipo de profesionales con una amplia experiencia en el deporte profesional, y con todas las instalaciones y el equipamiento necesarios para realizar el diagnóstico y todo el tratamiento y rehabilitación de sus deportistas. Trabajamos como parte del equipo de Ripoll y De Prado, Centro Médico de Excelencia FIFA, y ofrecemos nuestras instalaciones para el proceso de rehabilitación, así como, gracias a nuestra colaboración con Pinatar Arena, la posibilidad de trabajar en sus excelentes instalaciones para la parte de trabajo específico en campo.



Nuestro Director de Fisioterapia y Readaptación lleva trabajando en el fútbol profesional desde hace más de 15 años, trabajando en equipos como el Liverpool FC, Villarreal CF o CSKA de Moscú. También trabaja como consultor externo y personal de diferentes equipos y jugadores, como Xabi Alonso, Pepe Reina o Borja Valero, entre muchos otros.



Nuestro equipo de fisioterapeutas cuenta con varios años de experiencia trabajando con jugadores de fútbol y fútbol-sala y deportistas de élite de varias partes del mundo. Hablamos varios idiomas: español, inglés, ruso, italiano y francés, lo que ayuda a los jugadores a que se sientan más cómodos durante el proceso de recuperación con nosotros. También ofrecemos la posibilidad de desplazarnos a visitar a nuestros deportistas en sus propias instalaciones, llevando allí a cabo el tratamiento.



Nuestro entorno

INNOVA está ubicada en Murcia (7^a ciudad de España en cuanto a habitantes), a 35 minutos del aeropuerto de Alicante y a 30 minutos de la costa.

Murcia ofrece un fantástico clima durante casi todo el año y una gran oferta hotelera, de restaurantes y lugares turísticos para pasar el tiempo durante el proceso de rehabilitación. La mezcla entre ciudad, cultura, sol y playa, deportes acuáticos, turismo rural, naturaleza, vino o golf, hace de Murcia una de las primeras opciones de turismo en España, y un lugar ideal para la familia y acompañantes de nuestros pacientes. Puedes encontrar más información sobre qué hacer en Murcia pinchando [aquí](#).





Contacto, seguimiento y feedback

+34 631 141 862



+34 637 494 059

+34 656 445 400



@INNOVAMURCIA



institutoinnovamurcia@gmail.com