

## “SIEMPRE QUE TUVE UNA LESIÓN NECESITÉ ENTENDER QUE ES LO QUE PASABA Y CÓMO ME ESTABAN TRATANDO”

DE MANERA DISTENTENDIDA EN EL LOBBY DEL HOTEL LAPLACE, EL MULTICAMPEÓN DEL BÁSQUET-BOL ARGENTINO FABRICIO OBERTO ACCEDIÓ A LA ENTREVISTA EFECTUADA POR LA REVISTA DE LA ASOCIACIÓN DE KINESIOLOGÍA DEL DEPORTE Y NOS COMENTÓ SU VIDA ACTIVA COMO DEPORTISTA, SUS LESIONES Y SU PREOCUPACIÓN POR EL CUIDADO FÍSICO.

AUTOR



LIC. DIEGO RUFFINO

Lic. en Kinesiología y Fisioterapia UNC

Docente Univ. Nacional de Córdoba

Doctorando en Cs. de la Salud (UNC)

Kinesiólogo en Innova - Terapia Física y Rehabilitación

Kinesiólogo en Pro-Life Salud y Deporte

Miembro y Editor de la Revista AKD



E-mail: licdiegoruffino@hotmail.com



### ¿Como ha sido tu experiencia a lo largo de tu carrera profesional con la Kinesiología?

La relación ha sido bien cercana, ya que las lesiones como decía un entrenador son el overall de todo deportista. Las lesiones ocurren, en básquet pueden ser de tipo traumática o por sobrecarga, no solo afecta la parte física sino a nivel psicológico.

### ¿Que lesiones tuviste en tu carrera?

He tenido esguinces de tobillo, lesiones musculares (aductores) y fractura en 5to metacarpiano en la mano. En la NBA, por ejemplo, si tienes la pelota la mano es pelota, el reglamento permite el contacto, no siendo falta. Por lo que manotazos son muy frecuentes. Esta fractura fue la que me dejó fuera de la final olímpica. Tuve que estar 4 semanas con inmovilización y luego comencé el tratamiento kinésico y rehabilitación en el agua. Es además, muy importante la contención. Los técnicos que he

tenido siempre intentaron que cuando un jugador que estaba lesionado continuara participando con el equipo ya sea en la práctica o en los viajes.

### ¿Como es normalmente el tratamiento kinésico en la NBA?

Intensivo y bien activo. Se trata de estimular durante todo el día. Además, se continúa entrenando en gimnasio para mantener la performance y que la recuperación sea de la mejor manera.

### ¿Que tipo de técnicas se utilizan?

Ya sea en la NBA o en Europa, la base es el ejercicio y trabajos de tipo preventivo. Por ejemplo en San Antonio luego de desayunar asistíamos a distintas clases de 30-40 minutos antes de la práctica, donde se trabajaba distintas capacidades como movilidad, fuerza, control y coordinación. Además se complementa con distintas técnicas como terapias manuales, ejercicios de movilidad articular, osteopatía, quiropraxia, y distintos agentes físicos como electroterapia, jacuzzi, cintas acuáticas, inmersión, crio sauna.

También se le da mucha importancia a la hidratación y al aspecto nutricional, a través de batidos o preparados de bebidas con frutas, verduras y/o minerales. Muchos jugadores tienen sus kinesiólogos personales que los asisten fuera del club.

Es muy importante el avance que hubo en este último tiempo, por ejemplo, en San Antonio, desde hace varios años se creó un grupo de investigación que monitorea entrenamientos, partidos y las cualidades de los movimientos de cada jugador con el objetivo de estudiar la incidencia de lesiones y disminuir el riesgo.

### ¿Realizaban evaluaciones antes de comenzar la temporada?

Las evaluaciones funcionales las hacíamos pre y post temporada. Cada equipo tiene su método, pero normalmente incluían test aeróbicos (tipo suicidas), evaluaciones de fuerza como levantamiento olímpico en gimnasio, en otros equipos evaluaban mas movimientos funcionales.

### ¿Como trabaja el cuerpo médico?

El cuerpo médico esta perfectamente organizado: no hay nada al azar, todo esta perfectamente planificado.

Normalmente los médicos prescriben poca medicación. Por ejemplo, si te indican medicación antiinflamatoria suelen darte los comprimidos justos para días determinados. Se intenta respetar mucho los tiempos de curación de cada lesión. Es imposible tanto físico y psicológicamente jugar 3-4 partidos promedio por semana si se descuidaran todos estos aspectos.

En algunas ocasiones me infiltraron el tobillo luego de un esguince importante y a nivel intramuscular por un fuerte dolor en la zona dorsal en una semifinal Sub-22 en Puerto Rico para poder jugar.

---

"Importancia de la investigación para monitorear entrenamientos, partidos y las cualidades de movimientos de cada jugador con el objetivo de estudiar la incidencia de lesiones y disminuir el riesgo"

---

---

"El alto rendimiento no es salud sino lo haces bien, si no te cuidas y te dedicas"

---

### **¿Has necesitado ortesis para jugar?**

Sí, utilicé durante un tiempo al comienzo de mi carrera. En ese momento había crecido mucho y sufría en ambas rodillas. Recuerdo que cuando viajaba de Córdoba a Las Varillas me tenía que bajar del auto a moverme varias veces por el dolor de las rodillas. Empecé a mejorar cuando le di más importancia al entrenamiento de fuerza en el gimnasio.

Además, durante mucho tiempo tuve problemas en un tobillo y usaba taping rígido para jugar. Luego conocí unas tobilleras que me resultaban más cómodas, con más libertad para jugar.

### **¿Crees importante la relación entre cuerpo médico y atleta?**

Sí, sin duda, siempre que tuve una lesión necesité entender que es lo que pasaba y de como me estaban tratando. Creo que ningún médico o kinesiólogo se sienten ofendidos si nosotros como jugadores preguntamos acerca de lo que estamos viviendo. Para mí siempre fue muy importante tener una buena comunicación con el cuerpo médico.

### **¿Cómo era un día de partido en la NBA?**

Cuando jugábamos yo llegaba 2-3 hs. antes, donde hacía mi práctica de tiro unos 40 minutos, luego unos 30 min. de pesas o trabajo con bandas. De esta manera me sentía bien activo y menos rígido para jugar. Luego del partido teníamos un chef que preparaba viandas de comida natural para los jugadores, vos podías comer ahí o llevartela a casa.

### **¿Que importancia le diste al sueño como jugador?**

Tengo mis épocas. Yo soy muy ansioso, habitualmente dormía 6-7 hs., pero los días que jugábamos partido, sí eran obligatorias 2 hs. de siesta.

### **¿Que mensaje podrías dar a los deportistas jóvenes que vienen?**

Creo que la dedicación, el trabajo constante y la responsabilidad son claves. Hay que siempre estar perfeccionando la técnica, el tiro y los movimientos con disciplina.

El alto rendimiento no es salud sino lo haces bien, si no te cuidas y te dedicas.

Pasaron las horas y el pivot argentino seguía dictando respuestas con entusiasmo, el mismo que vertía en cada estadio donde se presentó.

Finalizando el encuentro nos dejó esta enseñanza: "Ganar un oro olímpico o una medalla de bronce no es gratis, no es gratis para el físico, para nuestra familia. Toda una vida haciendo esto, soñando lo que podía suceder, llevo entrenando desde los 6-7 años, hoy tengo 43 y me pregunto donde quedó todo lo que yo hacía. Hay que hacer mucho para ocupar ese vacío...". ●

