

# **LESIONES EN ESQUI**

**10° CONGRESO ARGENTINO DE  
MEDICINA DEL DEPORTE**

**2° CONGRESO INTERNACIONAL DE  
SALUD Y ACTIVIDAD FISICA**

**NOVIEMBRE 2004**

**DR. SERGIO H. LÛSCHER**  
**VILLA LA ANGOSTURA**

# OBJETIVOS

✓ IDENTIFICAR FACTORES DE RIESGO

✓ LESIONES MAS FRECUENTES

✓ LAS LESIONES MAS GRAVES

✓ AUMENTAR LA SEGURIDAD

✓ COMPARAR NUESTROS DATOS CON OTROS CENTROS DEL MUNDO

**PERIODO: JULIO - AGOSTO DEL AÑO 2001**

**Cantidad total de esquiadores : 41000**

**Cantidad total de días hábiles: 89**

**Cantidad total de horas de esquí: 623**

**Cantidad total de lesiones: 280**

**Cantidad lesiones severas: 62**

**Lesiones/hora:  $\frac{\text{Total lesiones}}{\text{Total horas}} = 0.37$**

**“Cada 3 horas una lesión”**

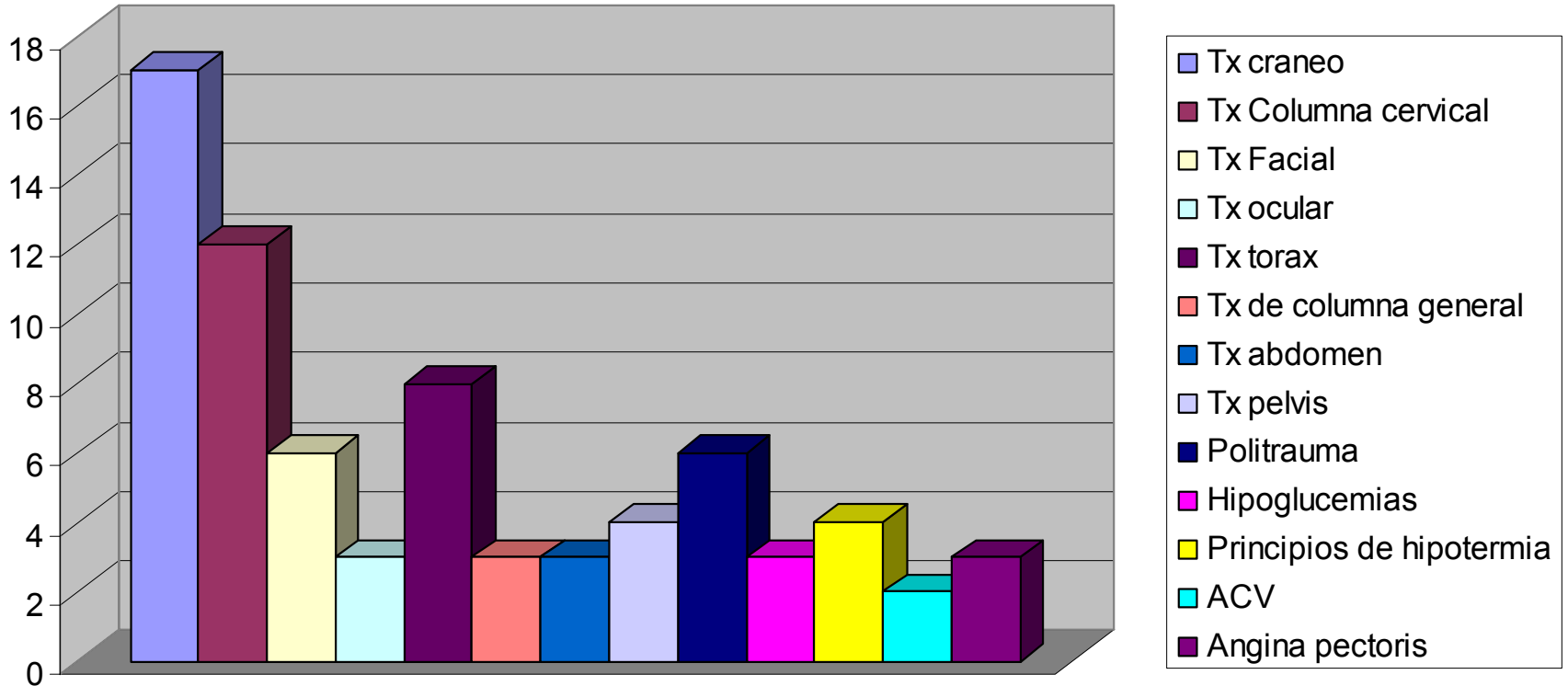
**“Cada 6 horas una lesión grave”**

# **280 LESIONES EN TOTAL**

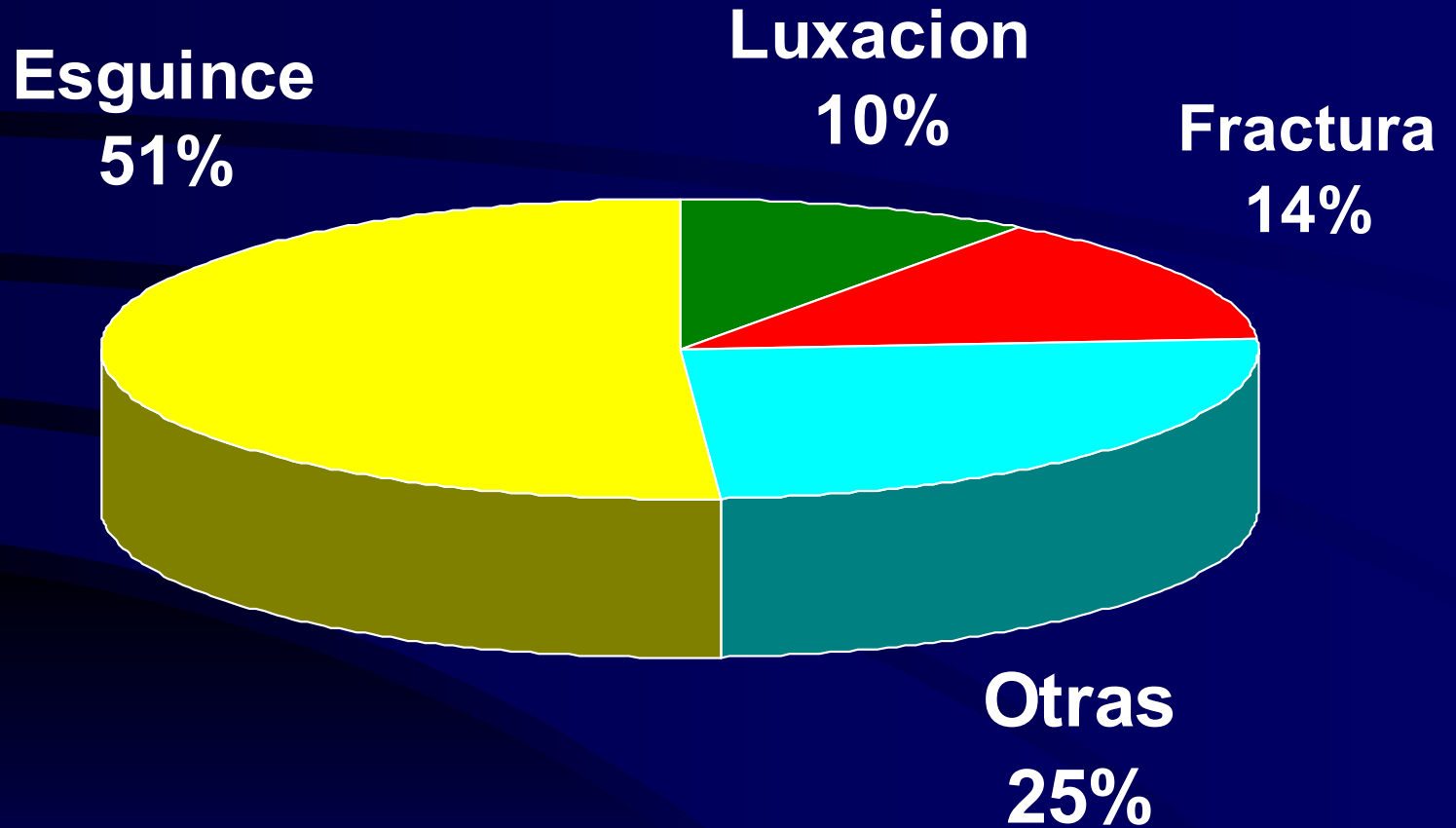
**218 Leves**

**62 moderadas  
o severas**

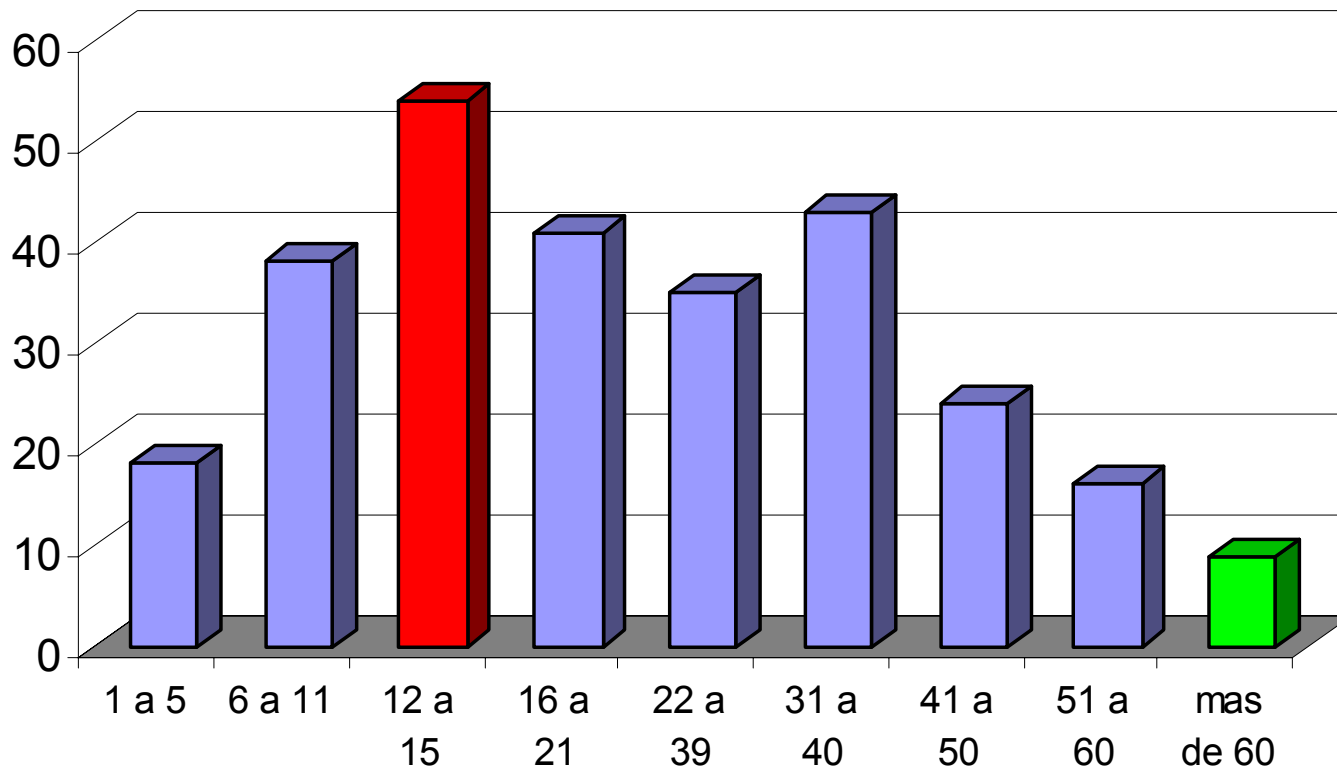
# TIPOS DE LESIONES



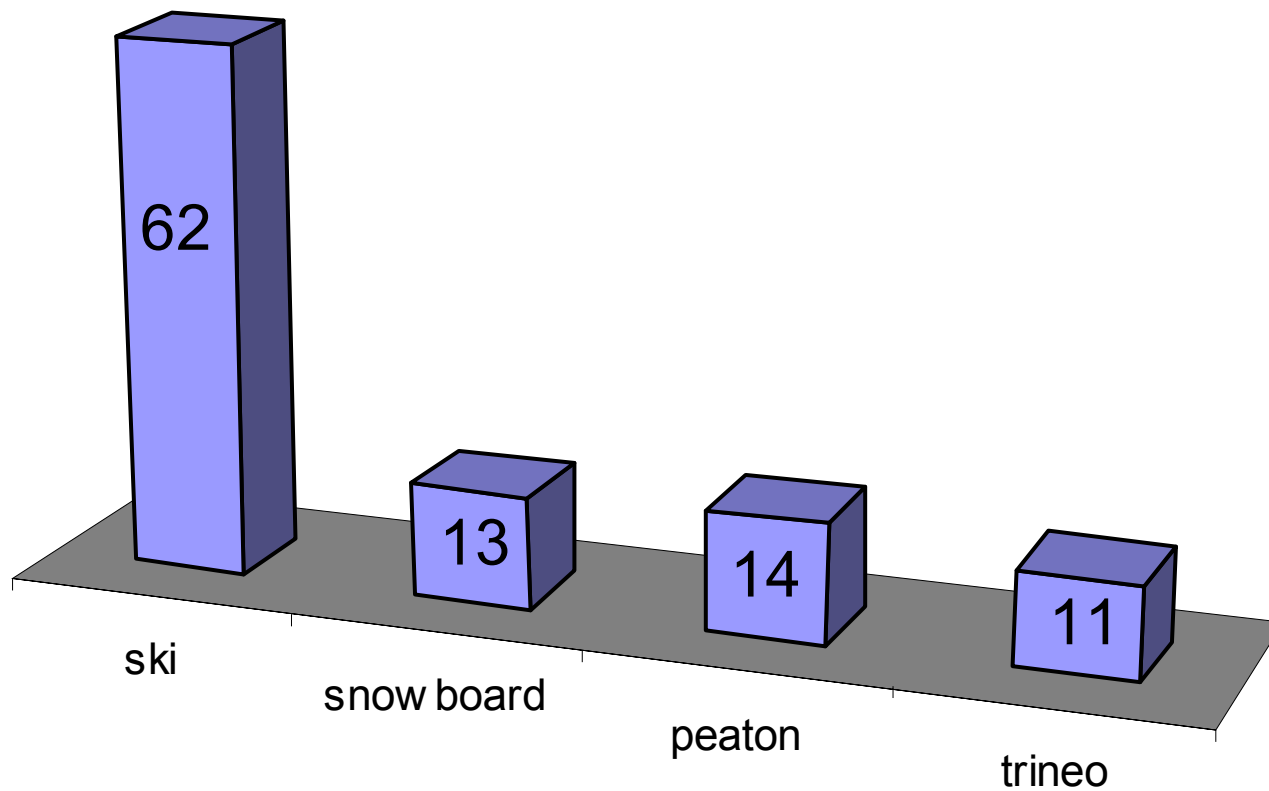
# TIPO DE LESION



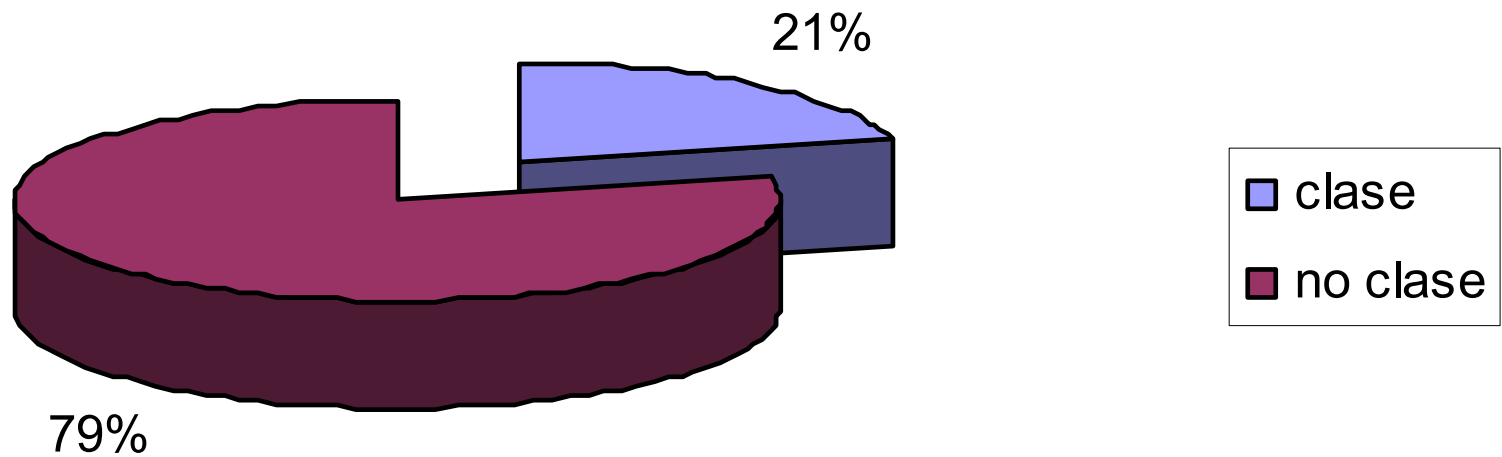
## Atenciones por edad (en años)



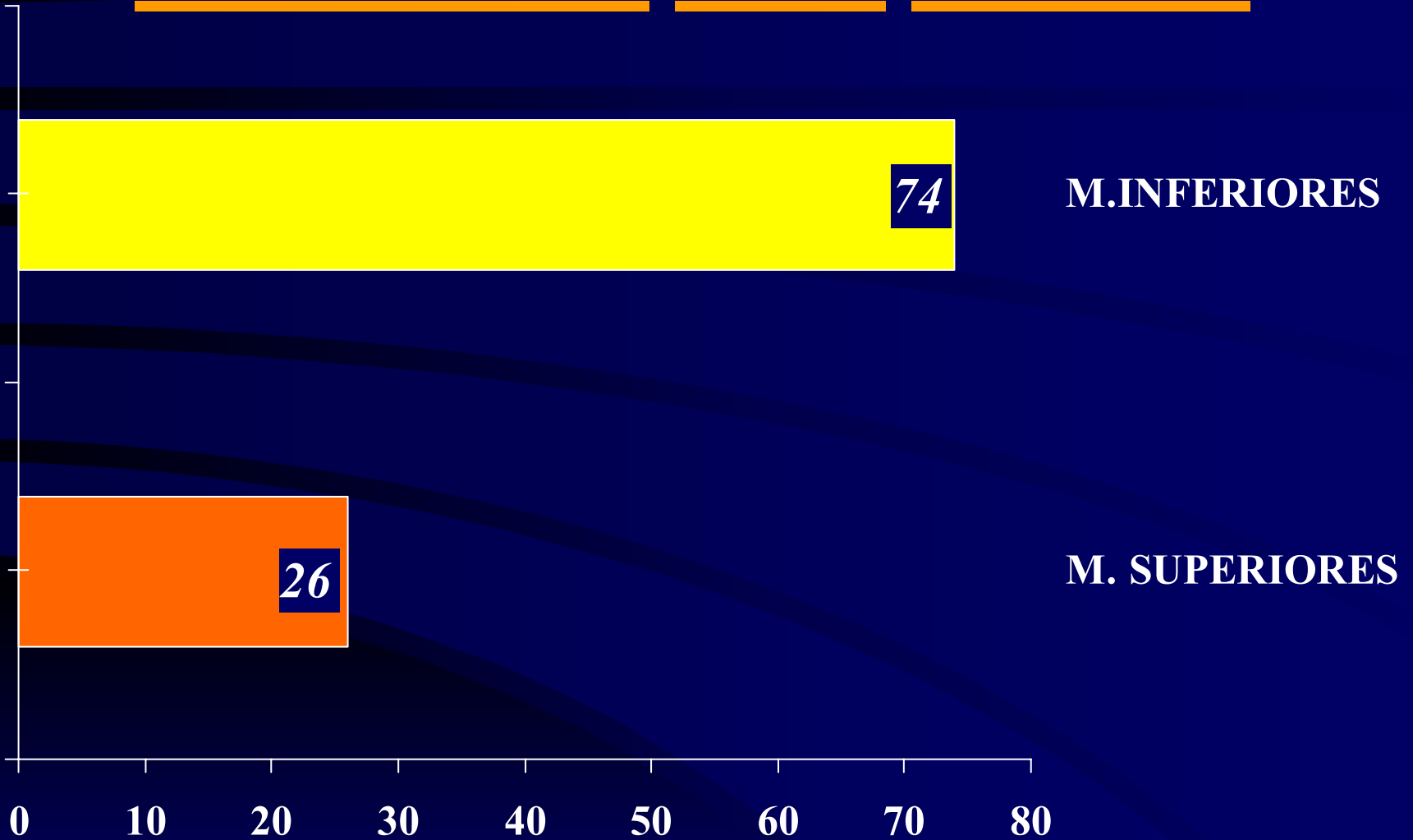
# POR ACTIVIDAD



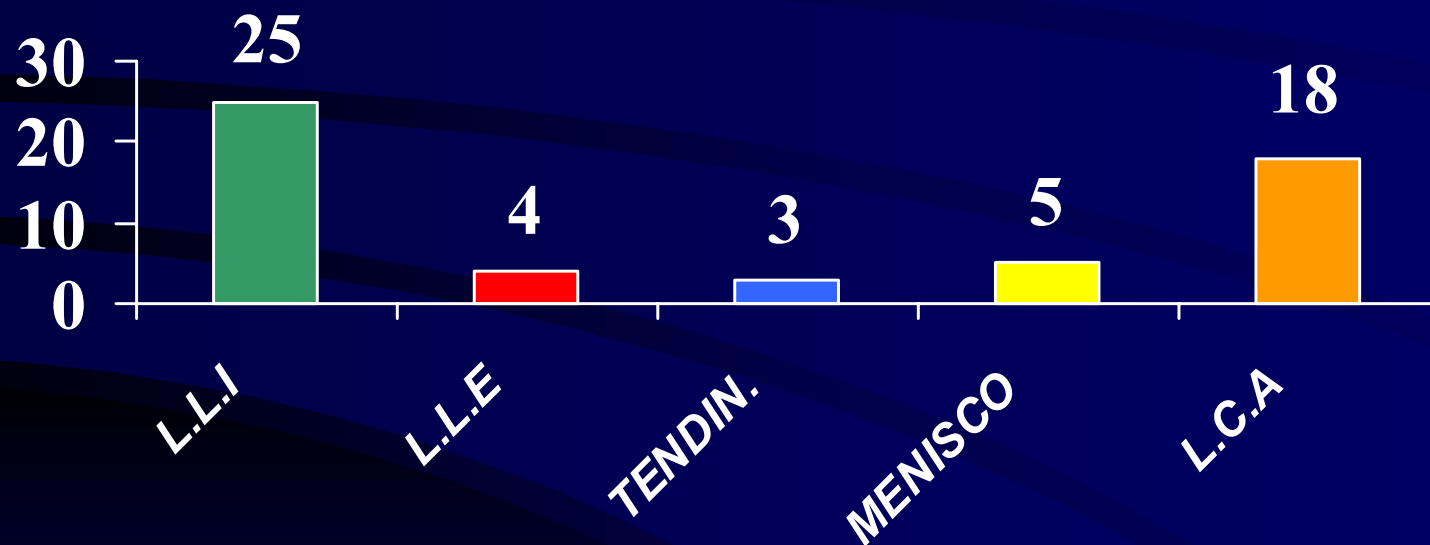
# SEGÚN INSTRUCCION



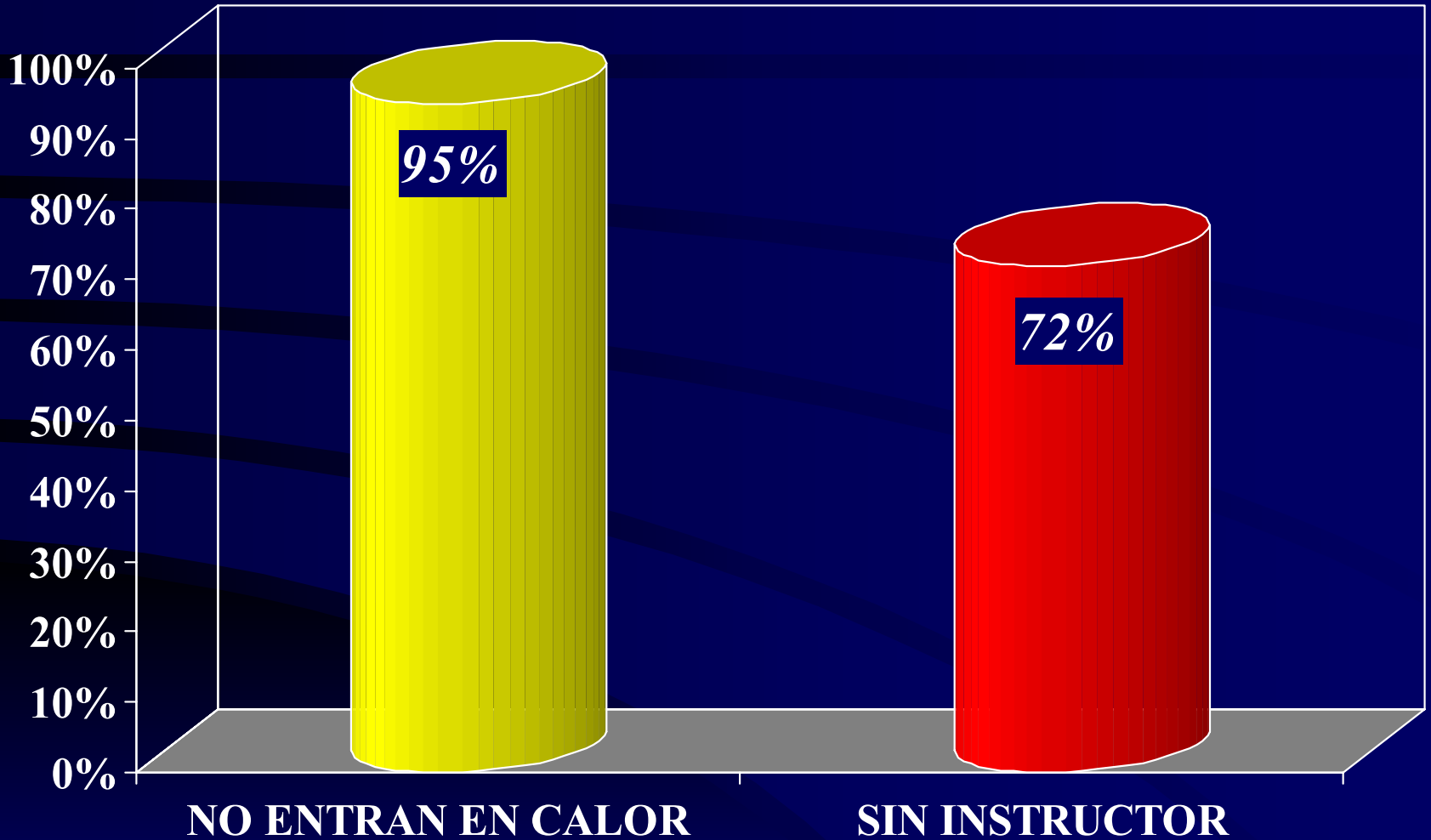
# LESIONES POR AREAS



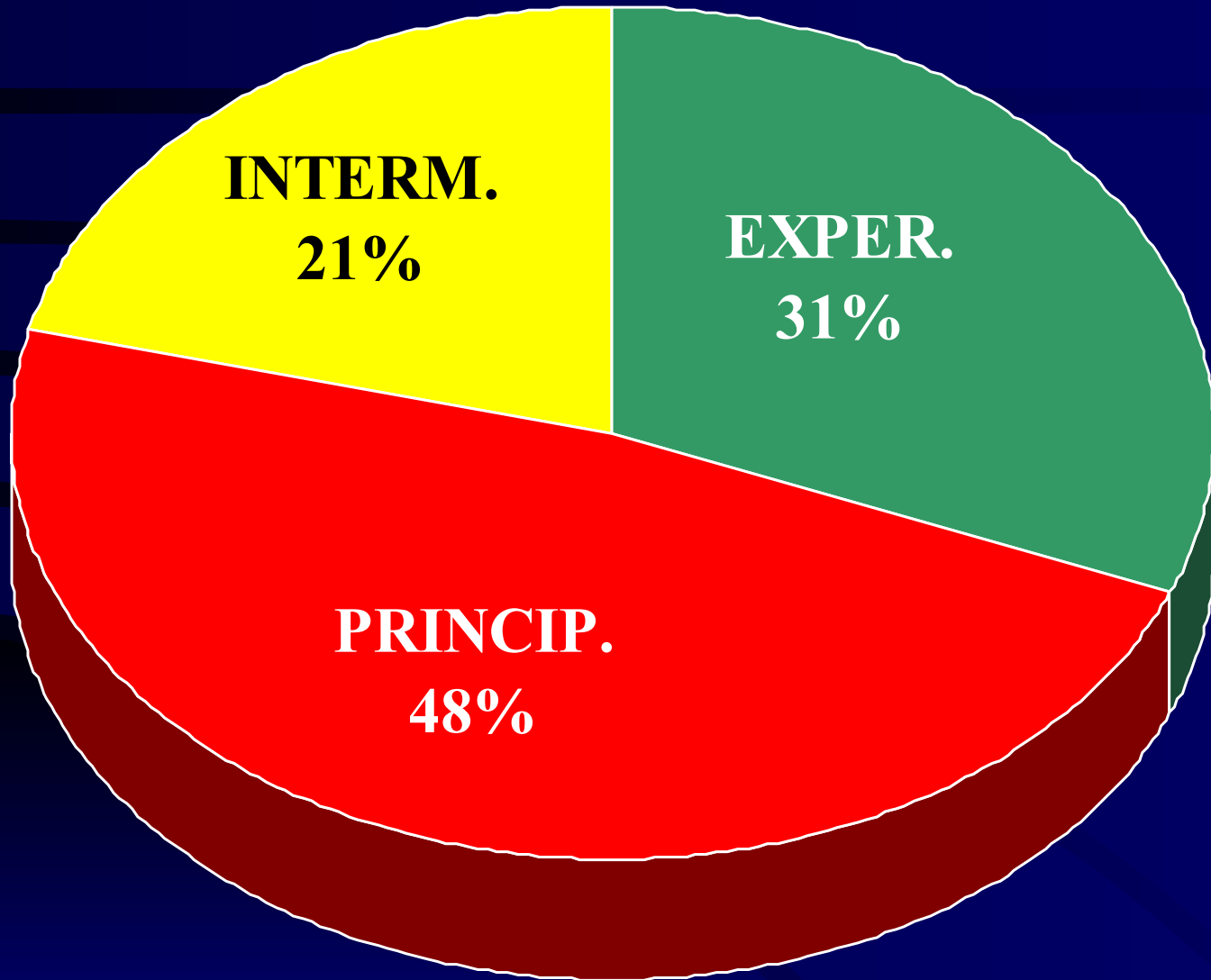
# 55 LESIONES DE RODILLA



# 280 LESIONES



# Niveles



LESION MAS  
FRECUENTE EN  
NIÑOS FUÈ  
FRACTURA DE  
TIBIA O TIBIA Y  
PERONÈ,  
ESPIROIDEA,  
EN TODOS LOS  
CASOS LAS  
BOTAS MAL  
AJUSTADAS

LESIÓN MÀS  
FRECUENTE EN  
ADOLESCENTES Y  
JÒVENES FUÈ  
FRACTURA DE  
MUÑECA,  
ASOCIADO A LA  
PRÀCTICA DEL  
SNOWBOARD

LESION MAS  
FRECUENTE EN  
**ADULTOS MAYORES**  
FUE **ESGUINCE DE**  
**RODILLA,**

ASOCIADO A  
PRACTICA DE  
**ESQUÌ ALPINO**

EN TODOS LOS  
CASOS NO  
SOLTARON LAS  
FIJACIONES

# Otras Lesiones

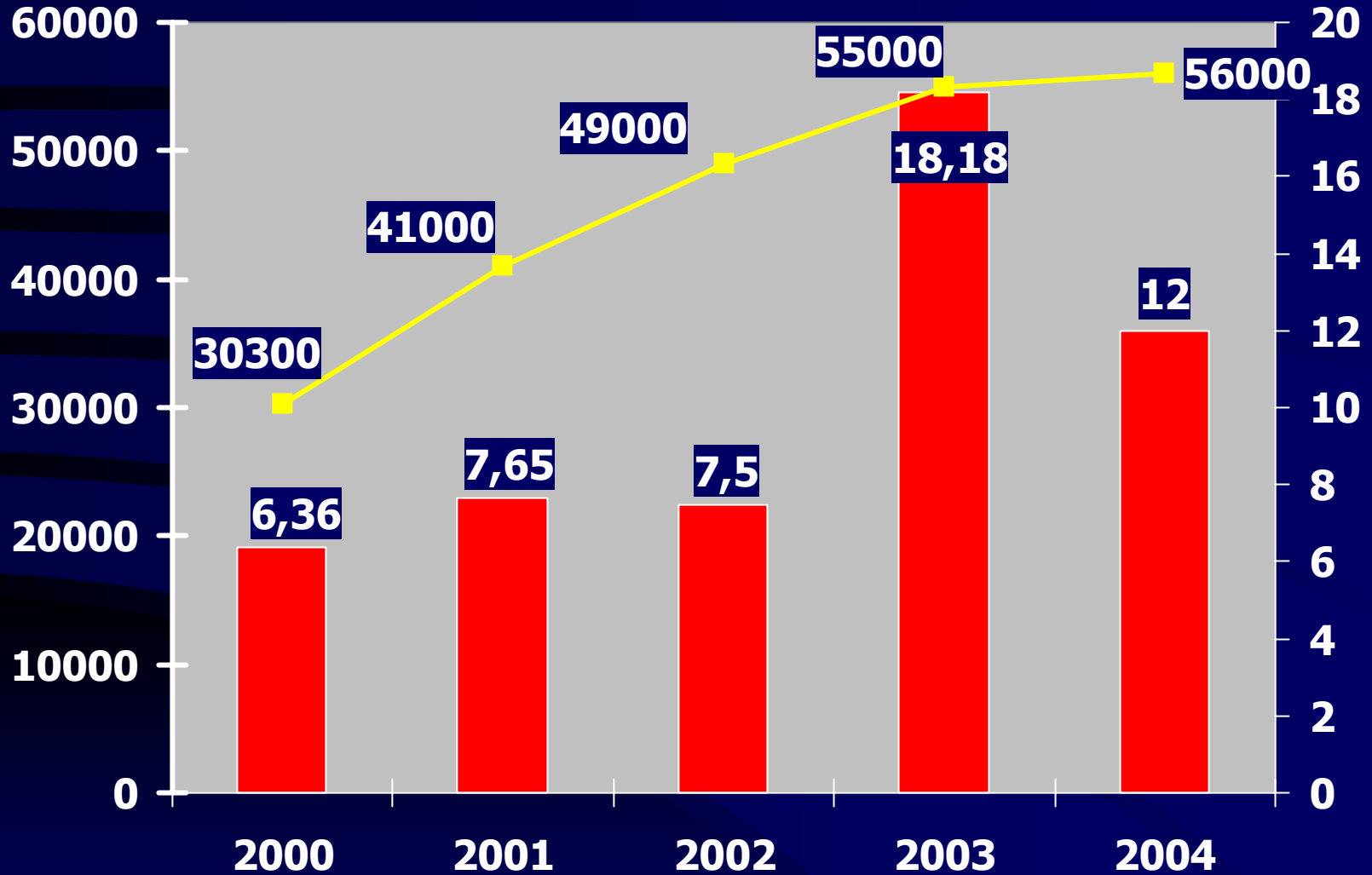
**LUXACION ANTERIOR  
DE CADERA  
(SKI-CROSS)**

**FRACTURA DEL 5° MTT.  
(SNOWBOARD)**

N °  
ESQUIADOR

## RELACION TURISTA - FRACTURA

% LESIONES  
FRACTURAS



TRAUMA FRACTURAS

	2000	2001	2002	2003	2004
Turistas	30.300	41.000	49.000	55.000	56000
Consulta	110	235	360	320	280
Leves	45	147	220	220	218
Severas	65	88	94	110	62
Muertes	----	----	2	---	1
Fx.	7	18	27	40	31
Esguince	35	51	27	23	46
M.M.I.I.	58%	55%	59%	47%	54%

# CONCLUSIONES

- 60% lesiones en las rodillas, 70% L.L.I
- Principal factor : estado de la pista.
- 61% luego de 3 horas. 48% principiantes
- 70% de las lesiones son articulares
- 70% de las lesiones con equipo alquilado,
- 90 % no soltaron las fijaciones
- 95% de los esquiadores no entrò en calor
- 23% de lesiones accidentes o colisiones
- Edad promedio lesionados 25,43 años.-

# Tendencias en el mundo

- En los niños disminuyeron las lesiones en tibia y aumentaron lesiones de M.M.S.S, en últimos 10 años.-
- En adultos disminuyó un 90% en tibia pero aumentó un 280% en L.C.A
- Ultimos 20 años disminuyen lesiones graves
- “en el país hay muy pocas estadísticas, todas similares: 3.2/1000/día”

# Causas

- TIPO Y FUNCIÓN DEL ESQUÍ
- EXPERIENCIA Y HABILIDAD
- FATIGA
- NO ACT. FISICA PREVIA
- NO ENTRAR EN CALOR
- ESQUIAR SIN INSTRUCTOR
- ESTADO DE NIEVE Y PISTAS

# ACCIONES

- ESQUIADORES , elegir las pistas según SU nivel, su capacidad y las normas a respetar.-
- INSTRUCTORES, preparación física preesquí , entrada en calor, enseñanza
- LOS MÉDICOS conocer las lesiones frecuentes, deben estar *formados* para establecer diagnósticos diferenciales, el tto primario de lesiones articulares, y conocer métodos para rehabilitación precoz.-

*“En el terreno de la observación,  
la suerte,  
solo favorece a las mentes  
preparadas”*

**Louis Pasteur**

***LA PERCEPCION TARDIA DE LO QUE SE DEBIO  
HACER EXPLICA LA LESION  
QUE LA PRECAUCION HUBIERA EVITADO***

***Gracias!!***

***Dr. Sergio H. Lûscher***