La Pubalgia. Enfermedad de Moda. Por Dr. Julio Grados



Hace algunos años observábamos a algunos jugadores de fútbol usar unas pantalonetas de licra o de nylon de diversos colores, inicialmente eran de color negro y se los vio mucho en el mundial de Italia'90; recuerdo a Oscar Ruggeri y otros futbolistas argentinos y de otros países usar esta famosa pantaloneta, con el transcurrir de los tiempos como que se convirtió en una moda usarlas, inclusive la FIFA dispuso que el color de las mismas debía de coincidir con el pantalón oficial del uniforme... Lo que muchos no saben es que el motivo de usar estas licras era que existía la certeza de que servían como profolaxis (es decir, como prevención de la pubalgia).

¿Qué es la pubalgia? Inicialmente diremos que también se le conoce como Pubalgia ó Entesistis Pubiana, no es más que la inflamación crónica de las inserciones de los músculos del pubis (hueso ubicado en el vientre bajo), existe la Pubalgia Alta: Cuando se inflaman los músculos recto anteriores del abdomen (llamados "abdominales"). La Pubalgia Baja: cuando el daño es a nivel de los músculos aductores (son tres: Mayor, medio y menor) usualmente es del aductor mediano; y es aductor y no abductor como a veces leo en algunos periódicos deportivos; el aductor adduce el miembro, o sea lo lleva hacia adentro, y el abductor lo lleva hacia fuera y se localizan en la parte lateral (glúteos, etc.) a no confundirse... También hay la Pubalgia Mixta, cuando se conectan ambos grupos musculares.

Se ha comprobado que hay factores predisponentes para la existencia de esta dolencia como hiperlordosis lumbar (mucha curvatura a nivel lumbar), dismetría de miembros inferiores (una pierna más corta que otra), pies planos o cavos, etc.; aparte puedo decir

que en los países de la Plata hay más incidencia que en los países andinos por ejemplo.

Es una enfermedad muy rebelde y creo que lo más importante para una pronta mejoría es entender el origen de la enfermedad para así poder tratarla bien pero, sobretodo prevenirla. Es una enfermedad ocupacional: Así como las secretarias padecen de Síndrome de Quervain (Tendinitis de los dos primeros dedos), los tenistas de Epicondilitis, los adolescentes con su Osteocondritis de Osgood-chlatter, son inflamaciones por sobreuso, ya que los abdominales y aductores son músculos que intervienen en el acto de shot (o de patear); es por este motivo que se produce la inflamación crónica y que provoca primeramente dolor al esfuerzo y luego ya en reposo.

El tratamiento convencional con hielo-calor y antiinflamatorios se debe iniciar asimismo con las medidas correctivas de los factores predisponentes descritos; acá la labor del fisioterapista es de gran importancia ya que se requiere láser, ultrasonido, estiramientos y la vigilancia profesional.
Hay casos que son rebeldes al tratamiento y es necesario muchas veces el reposo, que va a depender de cada jugador, pero, es negativo seguir insistiendo en jugar con dolor, como vimos en un partido de Uruguay hace poco, donde el jugador Montero afectado por pubalgia de días antes, se le notaba claramente con dolor pero continuó en el campo de juego hasta el final, pero notoriamente disminuído. Si el caso lo requiere, es conveniente colocar anestésico con desinflamatorio localmente en las inserciones musculares (No en el cuerpo muscular, peligro de rotura o desgarro) lo que vendría a ser un nuevo recurso terapéutico, así como también el fortalecimiento de los abdominales bajos como parte de una rutina que deben de tener estos futbolistas antes o después de cada entrenamiento.

FÚTBOL Paso a Paso

Por último existe la cirugía, que se llega cuando ya se han agotado todo el arsenal terapéutico , la cual consiste simplemente en tenotomías, es decir, desinsertar estos músculos parcialmente para que no sigan teniendo la inflamación crónica; hay oportunidades en que se realiza esta cirugía de manera profiláctica, previniendo futuramente el daño en toda la musculatura alrededor del pubis.

Finalmente, cuando vean a un jugador de fútbol con estas licras en un partido pues, acuérdense que más importante es reforzar su abdominales y sus aductores con ejercicios que usar las pantalonetas por más bonitas que parezcan...

por Alejandro Luis Trionfini