

Título: Lo que debe tomar en cuenta si se quiere iniciar en el pádel

Lo que debe tomar en cuenta si se quiere iniciar en el pádel

Académico entrega consejos para comenzar a jugar el deporte de moda.

L. R. C.

La construcción de canchas de pádel no se detiene, dado el interés que despierta este deporte que se juega en parejas y que se puso de moda en el país hace un par de años. Teniendo en cuenta el fenómeno, el especialista en biomecánica clínica del aparato locomotor y académico de la carrera de Kinesiología de **UDIA** Sede Viña del Mar, Maximiliano Torres, entregó recomendaciones para quienes quieran iniciarse.

Lo primero, aconseja, es

partir eligiendo una pala (un símil a la paleta de playa) liviana, pues otorga mayor control al golpe, aunque sea en desmedro de la potencia.

Lo segundo a tener en cuenta es el uso de una zapatilla con planta antideslizante para brindar una mayor protección al tobillo y rodilla, que son las articulaciones más exigidas con los cambios bruscos de dirección que demanda este deporte.

"Este calzado sólo debe ser utilizado para la práctica deportiva y no para el uso diario, ya que no está diseñado para ello", aconseja.

Como es común al hacer actividad física, recomienda vestir telas suaves y elásticas, ligeras para favorecer la movilidad y con tecnologías de transpirabilidad que permitan expulsar la humedad y el sudor de forma rápida.

En lo que se refiere al cuerpo, Torres explica que en el pádel las zonas más demandadas son el hombro, codo y muñeca del brazo dominante; y ambas piernas, lo que variará según la intensidad del juego.

Torres advierte que ello expone a lesiones codales como la epicondilitis, ocasiona-

da por una técnica inadecuada o la sobrecarga de la muñeca. Por la misma causa se pueden producir problemas al hombro, como tendinitis. Y para las extremidades inferiores, a raíz de los cambios de dirección bruscos, puede producirse pubalgias, esguinces de tobillo o rodilla.

Aunque suene gracioso, no descarta que haya lesiones traumáticas, como golpes producto de palas no sujetas debidamente por el rival o el compañero de juego.

En todos estos casos Torres aconseja parar y consultar con un especialista, para sa-



La cantidad de chilenos que juega pádel es creciente.

ber si es necesario iniciar un tratamiento. Y para prevenir problemas, pide arrancar con un calentamiento específico de 5 a 10 minutos para hom-

bros, codos y muñecas, con movilidad y elongaciones. Y para las piernas recomienda un trote suave que involucre cambio de dirección.