

Nuevo proyecto de la futbolista del Rayo, Zaira Flores, para la prevención de lesiones articulares

La jugadora del Rayo Vallecano, Zaira Flores, ha presentado su proyecto, 'Zaien Sport Elite', dirigido a las jugadoras de fútbol con el objetivo de desarrollar un trabajo preventivo diario que minimice el riesgo de lesión y enfocado también a la alimentación, el descanso y la recuperación de las futbolistas. "Con Zaien Sport Elite, se busca aportar a las jugadoras el conocimiento y la información que sea de valor para su día a día y, sobre todo, como mujeres y futbolistas", ha destacado Zaira Flores

La futbolista del Rayo Vallecano, Zaira Flores, ha presentado 'Zaien Sport Élite', un proyecto que tiene como objetivo informar a las jugadoras de fútbol sobre distintas técnicas para la prevención de lesiones articulares y enfocado también a su alimentación, descanso y recuperación. "En el fútbol femenino todavía queda mucho trabajo por hacer, ya que hay muchos clubes que no tienen los espacios, el tiempo y los recursos necesarios para poder llevar a cabo ese trabajo preventivo. El fin es que sea un valor en su día a día y, sobre todo, como mujeres y futbolistas", ha destacado la futbolista.

La presentación del proyecto ha tenido lugar en la ponencia 'Chutar como una mujer' del Simposio 'Articulando el Deporte', organizado por la Fundación OAFI junto con el Comité Olímpico Español (COE) y la Fundación y servicios médicos del Atlético de Madrid, cuyo objetivo del evento es presentar técnicas innovadoras para una buena práctica deportiva y recuperación. Se está retransmitiendo en directo online durante esta semana -del 8 al 12 de marzo- de 18h a 20h a través del canal de Youtube de la Fundación OAFI.

Además de la futbolista del Rayo, han participado en la mesa del Simposio la jugadora de la Selección Catalana de Rugby, Mercè Viñals; la directora y doctora de Servicios Médicos de la Real Federación Española de Fútbol, Helena Herrero; la doctora del Getafe Club de Fútbol y vicepresidenta de la Asociación Española de Médicos de Equipos de Fútbol (AEMEF), Ana de la Torre; y el doctor de Servicios Médicos del Atlético de Madrid Femenino, Javier Núñez.

En la ponencia, Zaira Flores ha indicado que las lesiones articulares son las que más miedo dan. "A nivel hormonal y anatómico las mujeres tenemos mayor amplitud en la pelvis, provocando mayor ángulo Q y, en consecuencia, la rodilla asume las cargas, quedando mucho más expuesta. Aun así son factores que no podemos controlar porque al final son inherentes en la propia deportista. Por lo tanto, nos tenemos que centrar en aquellos en los que podemos hacer incidencia y esos son los trabajos de fuerza y los patrones de movimiento", ha explicado.

Asimismo, la Dra. Helena Herrero ha coincidido con la futbolista del Rayo y ha asegurado que "no podemos luchar contra los factores hormonales o genéticos, pero sí podemos incidir sobre los factores neuromusculares o biomecánicos para algo tan importante como es proteger la articulación".

Entrenamiento de fuerza y patrones de movimiento

En el evento, Zaïra Flores ha incidido en que la rodilla y el tobillo “son las articulaciones que más se lesionan y que más incidencia de lesión hay en las mujeres en comparación con los hombres”. Además, ha explicado que para prevenir estas lesiones es importante trabajar la cadera, el tronco, la fuerza del core que se le llama, la cadena posterior, los músculos peroneos y el basto interior.

Las jugadoras de fútbol llevan a cabo distintas acciones en el campo de fútbol: campos de dirección, giros, desplazamientos diagonales, recepción de saltos, etc. Por ello, el entrenamiento de fuerza es el que va a ayudar a conseguir unos entrenamientos óptimos junto a la coordinación neuromuscular.

Ciclo menstrual en la actividad deportiva

Durante la ponencia, tanto la futbolista del Rayo como la jugadora de rugby han coincidido en que en los entrenamientos hay que prestar especial atención al ciclo menstrual de las jugadoras. “Cada mujer tiene su propio ciclo y, en un equipo, cada jugadora puede estar en un momento del ciclo diferente y un tipo de ciclo distinto. Tenemos que buscar ese control para que en los momentos del mes en los que estamos más expuestas a lesionarnos realizar una mayor concentración. Y en los momentos del ciclo en los que podemos conseguir una ventaja competitiva, en cuanto al trabajo de fuerza, aprovecharlo”, ha explicado.

Acerca de OAFI

OAFI es la Fundación Internacional de pacientes con Artrosis. Única en el mundo, con sede en Barcelona, lidera a nivel mundial proyectos de prevención, concienciación, tratamiento y mejora de la calidad de vida de las personas con artrosis o susceptibles de sufrirla. Trabaja para concienciar la sociedad y poner freno a esta patología inflamatoria crónica cada vez más prevalente debido a los cambios sociales que se están viviendo, como el aumento de la obesidad, el sedentarismo y el envejecimiento de la población.

La Fundación ha desarrollado programas educativos para mejorar y prevenir esta patología, para todos los segmentos de población susceptibles de sufrir artrosis: OAFI WOMAN, OAFI SPORT, OAFI CHILDREN, OAFI SPORT VETERANS, OAFI WELLNESS

PACIENTE EXPERTO, entre otros. Además, está liderando proyectos internacionales de investigación para mejorar la calidad de vida de los pacientes con artrosis y es la única Fundación con dos programas de R/TV semanales.

Todas las mesas del primer Simposio de Medicina Deportiva “Articulando el Deporte” se pueden ver de forma libre y gratuita: YouTube de OAFI

Web: www.oafifoundation.com

Hashtag: #Articulando2021

Datos de contacto:

Paula Seoane

619886581

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Fútbol](#) [Sociedad](#) [Solidaridad](#) y [cooperación](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>