



MODELS D'ANÀLISI PER A LA PREVENCIÓ DE LESIONS EN L'ESPORT. ESTUDI EPIDEMIOLÒGIC DE LESIONS: EL MODEL UNION OF EUROPEAN FOOTBALL ASSOCIATIONS EN EL FUTBOL

Francesc Cos^{a,*}, Miquel Àngel Cos^b, Lorenzo Buenaventura^c, Ricard Pruna^d, Jan Ekstrand^e

^a Futbol Club Barcelona, Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, Universitat de Barcelona, Barcelona, Espanya.

^b Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès, Federació Espanyola d'Atletisme, Barcelona, Espanya.

^c FCBarcelona, Barcelona, Espanya.

^d Serveis Mèdics, FCBarcelona, Barcelona, Espanya.

^e Union of European Football Associations Injury Study Group.

* Autor per a correspondència. Correu electrònic: fcos@gencat.cat (F. Cos).

DOI:10.1016/j.apunts.2010.02.007

©2010 Consell Català de l'Esport. Generalitat de Catalunya. Publicat per Elsevier España, S.L. Tots els drets reservats.

RESUM

El món de l'esport, i el de l'alta competició, comporta un considerable risc de patir lesions pel seu nivell d'exigència física i psíquica. L'origen multifactorial de les lesions complica la identificació dels factors de risc i la recerca d'estratègies per a la seva prevenció. Des de la publicació el 1992 del "model seqüencial per a la prevenció de lesions" de Van Mechelen, diferents grups han aportat nous criteris d'anàlisi amb l'objectiu de determinar, des d'una perspectiva científica, l'eficàcia i l'eficiència d'aquests models. El primer pas ha estat

sempre definir quina és la magnitud real del problema. El model d'estudi epidemiològic més referenciat i seguit és el proposat per l'equip mèdic d'experts de la Union of European Football Associations (Hägglund, Walden i Ekstrand, 2005). El següent article resumeix i tradueix en llengua castellana el contingut d'aquests articles ja publicats com a originals en diferents revistes, i que estan sent referents en la recerca de dissenys de protocols de prevenció de les lesions esportives ("És millor prevenir que curar", Erasme [1466-1536]).

PARAULES CLAU: Prevenció. Lesions. Protocols.