

RESUMEN

La información sobre prevención de lesiones deportivas ha mejorado sustancialmente en la literatura internacional, existiendo diversas alternativas en mayor o menor cuantía utilizadas en el deporte moderno. Muchas de las alternativas terapéuticas no están al alcance del entrenador deportivo, esencialmente por lo costos que conlleva su aplicabilidad. En tal sentido, es útil establecer estrategias objetivas que tributen a bajo costo en la recuperación y prevención de lesiones en deportistas, como pudiera ser los trabajos de fuerza y movilidad específica. Por ello, se traza como objetivo aplicar ejercicios profilácticos basados en la fuerza y la movilidad articular para la disminución de las lesiones del hombro de luchadores de la Concentración Deportiva de Pichincha. Se estudia a 35 luchadores (13-32 años) del sexo masculino, sometiéndolos a un programa con 13 ejercicios específicos de fuerza y movilidad articular durante 17 semanas, y encuestando a 10 entrenadores sobre diversos aspectos de interés. La implementación de los ejercicios especiales de fuerza y movilidad permitió la disminución significativa de las lesiones del hombro en los luchadores investigados, aspecto evidenciado con el test de intensidad del hombro doloroso, y con el test de escala de ángulos articulares.

PALABRAS CLAVE:

- **LESIONES DEL HOMBRO**
- **LUCHA**
- **EJERCICIOS DE FUERZA Y MOVILIDAD**
- **REHABILITACIÓN**

ABSTRACT

The information on prevention of sports injuries has improved substantially in the international literature, existing several alternatives in greater or lesser amounts used in modern sports. Many of the therapeutic alternatives are not available to the sports coach, essentially because of the costs involved in their applicability. In this sense, it is useful to establish objective strategies that pay at a low cost in the recovery and prevention of injuries in athletes, such as strength and specific mobility work. For this reason, the aim is to apply prophylactic exercises based on joint strength and mobility for the reduction of shoulder injuries of fighters of the Pichincha Sports Concentration. We study 35 fighters (13-32 years old) of male sex, submitting them to a program with 13 specific strength and joint mobility exercises for 17 weeks, and surveying 10 coaches on various aspects of interest. The implementation of the special exercises of strength and mobility allowed the significant reduction of shoulder injuries in the fighters investigated, an aspect evidenced by the painful shoulder intensity test, and with the joint angles scale test.

KEYWORDS:

- **SHOULDER INJURIES**
- **FIGHT**
- **STRENGTH AND MOBILITY EXERCISES**
- **REHABILITATION**