

# EL PAPEL DE LAS ARTICULACIONES EN LA FASE COMPLETA DEL TIRO

## (II)

### MOVIMIENTO DE LAS ARTICULACIONES

Juan José Hernández

Cada una de las articulaciones de nuestro cuerpo, permite uno o varios movimientos, con un determinado grado de amplitud entre ellos. Varios de estos movimientos se realizan, de forma habitual o cotidiana, con ello me quiero referir a que se realiza un movimiento al que estamos muy acostumbrados pero que realizamos sin llevar a la articulación al máximo de su posible movimiento. Son movimientos que realizamos de forma más o menos involuntarios, como por ejemplo el andar, en el que no medimos la amplitud de nuestros pasos.



Por el contrario otros movimientos, de mucha mayor amplitud, se realizan de forma consciente y deliberada de los músculos que controlan ese movimiento, son movimientos que si llevan la articulación, bien al máximo de su posible movimiento o bien realizan una fuerte sobre carga, no solo articular, si no también muscular.



Este tipo de movimientos, con un debido entrenamiento, pueden ser realizados con mucha mayor amplitud e incluso con más fuerza, como puede ser la realización de esos movimientos por un atleta, algo que nos será de mucha importancia más adelante en el estudio de su incidencia en la fase completa del tiro.

Sí nos debe quedar claro que este tipo de trabajo, que tal y como hemos dicho antes, es articular y muscular, debe siempre ser realizado con un calentamiento y estiramiento previos, en evitación e posibles sobrecargas y lesiones.



Podemos encontrarnos con el problema, de que una articulación realice un movimiento excesivo de forma involuntaria por la provocación de un agente externo. O bien que voluntariamente, el movimiento que se realice sea de una excesiva amplitud o con una sobrecarga, para los que los músculos intervinientes en el movimiento no están entrenados y por ende, preparados para ello.

Estos movimiento con exceso de carga y/o de amplitud sobre los músculos aún con un adecuado entrenamiento, deben ser siempre evitados para, con ello, evitar también no sólo el dolor, que puede llegar a ser grande, sino que también con la realización de un continuo exceso de movimiento podamos llegar a un deterioro de la propia articulación.

Por la acción directa de los músculos, tal y como hemos comentado anteriormente, los huesos se mueven y se produce el movimiento de las articulaciones. Estos músculos son estructuras fibrosas que se encuentran recubiertos de una membrana, al contrario que ellos no retráctil, que se denomina “fascia”. Esta membrana al final del musculo puede hacer las veces de tendón. La gran variedad de músculos con los que está dotado nuestro cuerpo, se adhieren pues a los huesos por medio de las denominadas “fascias tendinosas” o tendones.

Los músculos al contraerse y al engrosarse, provocan los movimientos, ya que al acercar o al alejar sus extremos, acercan o alejan los huesos, haciendo que se acerquen, se alejen o giren las articulaciones. En los movimientos articulares debemos tener presente que por cada músculo que se contrae, existe otro que se elonga para poder realizar el movimiento, de otro modo este no llegaría a producirse.



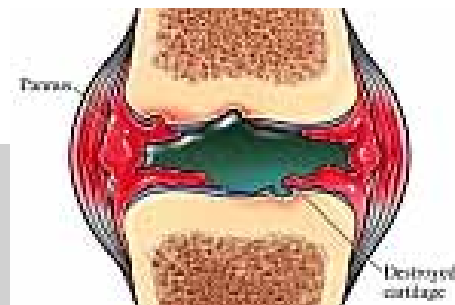
En las articulaciones se producen bien por degeneración, bien por desgaste, o bien por inflamación dos patologías: la Artritis y la Artrosis.

Como artritis se conoce a la inflamación de una articulación. Esta inflamación produce dolor, una limitación de movimiento, una hinchazón de las articulaciones y calor localizado.

SITUACIÓN DE LAS ARTICULACIONES EN LAS QUE SE PRODUCEN MAYOR CASOS DE ARTRITIS

La artrosis, un término que con frecuencia se confunde con la artritis, que corresponde a un trastorno producido por un estado degenerativo de la articulación. Aparte de estos trastornos articulares, veremos también cuando tratemos cada una de las articulaciones, las diferentes lesiones que pueden producirse en los músculos de cada una de ellas.

DETERIORO DE UNA ARTICULACIÓN EN ESTE CASO CONCRETO EN LA RODILLA, EL CARTILAGO PRACTICAMENTE SE HA DESTROZADO.



Hasta aquí esta primera toma de contacto con las articulaciones, hemos visto como pueden ser y como realiza sus movimientos, espero no haber sido excesivamente pesado en sus descripciones, de hecho he intentado mostraros lo básico de las mismas y todo ha sido en aras de una futura mejor comprensión de los movimientos articulares.

En los próximos, artículos tal y como os hemos comentado al principio de este, veremos cada uno de los movimientos en la fase completa del tiro.

Hasta entonces, buenos tiros.

Juanjo Hernández