

# Índice

<b>Prólogo</b> por Raúl Lora del Cerro .....	5
<b>Capítulo 1:</b> Cómo usar este libro. Deportes de montaña .....	7
<b>Capítulo 2:</b> Anatomía del aparato locomotor. Guía de lesiones .....	10
<b>Capítulo 3:</b> Principios generales de fisioterapia: RICE, termoterapia, estiramiento, masaje de descarga, vendaje funcional, vendaje neuromuscular. Inmovilizaciones .....	18
<b>Capítulo 4:</b> El síndrome del mochilero: contractura cervical, dorsal y lumbar. Contusión costal .....	29
<b>Capítulo 5:</b> Lesiones de hombro y cintura escapular .....	36
<b>Capítulo 6:</b> Lesiones de brazo y codo .....	41
<b>Capítulo 7:</b> Lesiones de antebrazo y muñeca .....	46
<b>Capítulo 8:</b> Lesiones de la mano .....	50
<b>Capítulo 9:</b> Lesiones de cadera y pelvis .....	55
<b>Capítulo 10:</b> Lesiones de muslo y rodilla .....	58
<b>Capítulo 11:</b> Lesiones de pierna .....	67
<b>Capítulo 12:</b> Esguince de tobillo .....	74
<b>Capítulo 13:</b> Lesiones del pie .....	78
<b>Capítulo 14:</b> Recuperación deportiva .....	83
<b>Capítulo 15:</b> Entrenamiento hipóxico .....	90
<b>Apéndice.</b> Farmacología antiinflamatoria. Botiquín deportivo .....	96

*A M<sup>a</sup> José, compañera en la montaña y en la vida,  
y a Nicolás, por la alegría que nos has traído.  
Al Grupo de Montaña del CSIC, por tantas ascensiones compartidas.*



**Jorge Rodrigo Rodríguez.** Profesor de la Escuela de Fisioterapia de Toledo (Universidad de Castilla-La Mancha) y especialista en Fisioterapia del Deporte. Practica alpinismo (Huascarán, 6.768 m; Andes peruanos), esquí de montaña (Toubkal, 4.167 m; Alto Atlas marroquí), escalada en roca y hielo, y barranquismo. Es miembro activo del Grupo de Montaña del CSIC (FMM/FEDME) y del CIAS de Madrid –submarinismo– (FMDAS/FEDAS).

# Prólogo

**S**on innumerables las ocasiones en las que nos preocupamos de informarnos sobre el equipo necesario para una u otra actividad, de las técnicas específicas o de la resistencia de los materiales. Sin embargo, ¿cuántas veces nos preocupamos de la prevención de posibles lesiones relacionadas con la práctica de los deportes de montaña?

Llevo más de veinte años haciendo deporte con cierta intensidad pero, hasta que sufrí mis primeras lesiones, no me preocupé en absoluto de la prevención de las mismas. Hoy día me dedico profesionalmente al trabajo de guía de montaña y, gracias a ello, paso una buena parte de mi vida escalando, esquiando o simplemente caminando por las montañas.

Estoy seguro de que esto no sería posible si un buen amigo fisioterapeuta no me hubiese convencido de la importancia de la prevención de las lesiones y de su correcto tratamiento hasta su completa recuperación.

Prestando un poco de atención a estos aspectos, no solo alargaremos nuestra vida deportiva, sino que además la haremos mucho más satisfactoria, evitando lesiones o pequeñas dolencias que, con frecuencia, nos impiden disfrutar plenamente de nuestra pasión o conseguir nuestros objetivos.

Por ello, animo al lector a que aproveche los conocimientos que minuciosamente Jorge ha seleccionado para incluirlos en este manual. Desde un punto de vista práctico, basado en su experiencia como alpinista y profesor en la Universidad de Castilla-La Mancha (Escuela de Fisioterapia de Toledo), y con un lenguaje cercano y

## FISIOTERAPIA EN DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

---

comprensible para cualquier neófito en la materia, el autor nos acerca a los conceptos básicos necesarios para la prevención, el tratamiento y la recuperación de las lesiones más frecuentes en los deportes de montaña.

Desde el alpinista al senderista, pasando por escaladores, barranquistas o esquiadores, todos encontrarán en este libro herramientas útiles para conseguir que su actividad deportiva sea aún más saludable. Por tanto, estoy seguro de que la lectura y aplicación de este manual se convertirá en la inversión más rentable para alargar todo lo posible nuestros años de diversión y satisfacciones en las montañas.

***Raúl Lora del Cerro.***

Guía de alta montaña AEGM/UIAGM  
y jefe de estudios de la Escuela de Montaña de Benasque.