



REAL FEDERACION DE FUTBOL DE MADRID

CIRCULAR Nº 1

Graves Lesiones producidas por usar botas inadecuadas para campos de hierba artificial

TEMPORADA 2015/2016

Un buen terreno de hierba artificial (HA), bien mantenido y refrescado convenientemente (que no mojado), así como el uso del calzado apropiado (suela/taco tipo AG, TF, MF o similares con TACOS CORTOS –siempre menores de 1 cm.-) y al menos 4 tacos en el talón, así como un correcto entrenamiento con potenciación de estiramientos de cuádriceps y, sobre todo, isquiotibiales, sería suficiente para disminuir la incidencia de estas lesiones especialmente graves como la de LCA de rodilla.

CALZADO

Según el estudio de la Mutualidad de Futbolistas en la R.F.F.M., en las últimas ocho temporadas, el **gran aumento del 517% de graves lesiones del ligamento cruzado anterior de rodilla (LCA)** en los futbolistas, ha sido encontrado como elemento mayoritario en el 71% de las lesiones de LCA, que **los futbolistas NO LLEVABAN EL CALZADO ADECUADO**, debido a utilizar botas con tacos demasiado largos, especiales para Hierba Natural (FG) o terrenos muy blandos (SG) así como los tacos de aluminio, pero que NO son los apropiados para terrenos de HA.

Las botas con tacos del tipo **AG, FG/AG, MF, MG, TF o TURF (multitacos)**, o similares con muchos tacos cortos en la suela (siempre menores de 1 cm.) y **preferentemente más de cuatro en el talón, son los más indicados para la práctica del fútbol sobre terrenos de hierba artificial** y la **seguridad deportiva** de evitar lesiones de LCA, que desgraciadamente necesitan un largo periodo de inactividad (7 – 12 meses), hasta que el futbolista puede volver a jugar. Además, según distintos estudios bibliográficos, del 41 al 75% de los jugadores tratados, puede desarrollar artrosis a los 10 – 15 años y, en algún caso, a partir de los 40-50 años, pueda necesitar una prótesis de rodilla.

El calzado adecuado para jugar en terrenos de HA (y que también debería tener un correcto mantenimiento), se recomienda utilicen una bota **con TACOS CORTOS** como los señalados, que permiten el reparto de las cargas que sufre el cuerpo, evita que se “clave” la bota en el suelo al caer tras un salto con rotación y ofrece una protección adicional para defender el cuero de la abrasión de la HA. Si la longitud de la fibra (hierba artificial) es menor, al estar más desgastado el terreno o con poco mantenimiento, se recomienda una bota con suela/taco tipo **TF o TURF** (multitacos: suela más de 20 tacos muy cortos).

Benjamín Palencia 27 - 28038 Madrid Teléfono 917791610 - Fax 917781228 - WEB - <http://www.ffmadrid.es>



Real Orden al Mérito Deportivo
Consejo Superior de Deportes
2013



Gran Cruz de Honor de la
Orden del Dos de Mayo
Comunidad de Madrid
2013



Medalla de Plata al Mérito Deportivo
Excelentísimo Ayuntamiento de Madrid
1991



REAL FEDERACION DE FUTBOL DE MADRID

Antes sobre tierra, las botas duraban menos, por lo que había que comprar varios pares cada temporada. Las botas para HA duran más si elegimos los tacos cortos apropiados, podemos proteger a los futbolistas de gravísimas lesiones que pueden producirle secuelas que no solamente le afecten en su futuro deportivo, sino en su vida cotidiana cuando cese su actividad deportiva.

Otros factores influyentes son el potenciamiento de los estiramientos de cuádriceps y, sobre todo, isquiotibiales, el comportamiento biomecánico del campo de fútbol, su desgaste por la excesiva competición, la acción de los rayos solares UV y el mantenimiento insuficiente del campo, que se debe descompactar más que regar.

Lo que firmo en Madrid, a 28 de Julio de 2.015

EL SECRETARIO GENERAL

FDO.: Rafael Román Quiñones





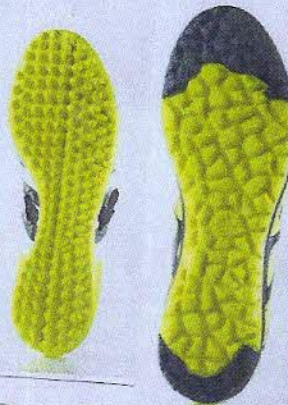
Tacos AG, ideales para HA (más de 4 tacos en talón)



Taco FG/AG para Hierba Artificial y natural (mixtos)



Tacos TF, para HA Seca o gastada



Suela / taco del tipo MULTI GROUND GRASS (MG)



Bota para Hierba natural PROHIBIDA en HA



Tacos SG para Hierba natural húmeda (No válidos para HA)



Taco HG para campos duros (tierra)