

A black and white photograph of a man in mid-air, playing padel. He is wearing a light-colored t-shirt and shorts, and is holding a racket. The background shows a blurred court and net.

Pedrada en el gemelo jugando al pádel: guía rápida por fases

Qué hacer hoy, cómo progresar y cuándo volver sin recaer

- Esta guía no sustituye una valoración individual. Ante dudas o síntomas preocupantes, consulta con tu Fisioterapeuta.

¿Qué suele ser esa "pedrada"?

Esa sensación súbita de tirón o latigazo en la pantorrilla que sientes al arrancar o frenar bruscamente en la pista es, habitualmente, una lesión muscular del gemelo o del sóleo. Es una de las lesiones más frecuentes entre jugadores de pádel, especialmente cuando realizamos cambios de dirección explosivos o aceleraciones repentinamente sin un calentamiento adecuado.

La buena noticia es que la mayoría de estas lesiones evolucionan bien con el manejo correcto. Sin embargo, es fundamental entender que no todas las "pedradas" son iguales: la gravedad puede variar desde una simple contractura hasta una rotura de fibras más significativa. Por eso, tu evolución y los plazos de recuperación dependerán del grado de la lesión y de cómo gestiones las primeras fases.

Lo más importante ahora es no subestimar la lesión ni intentar forzar una vuelta precipitada al juego. Un manejo inicial adecuado marca la diferencia entre una recuperación completa en semanas o una recaída que alargue el problema durante meses.

Puntos clave

- Lesión muscular frecuente en arrancadas y frenadas
- Afecta al gemelo o al sóleo de la pantorrilla
- La evolución depende de la gravedad inicial
- El manejo correcto es clave para evitar recaídas

Primeras 48-72 horas: no empeorar la lesión

Las primeras 48 a 72 horas después de la lesión son críticas. Tu objetivo principal en esta fase no es curarte rápido, sino evitar que la lesión empeore. Muchas recaídas empiezan aquí, cuando intentamos "probar" demasiado pronto o aplicamos tratamientos inadecuados que inflaman más la zona.



Camina con sensatez

Camina lo justo para tus actividades diarias, pero sin forzar la zancada ni intentar andar "normal" si te duele. Usa muletas si las necesitas los primeros días.



Movimiento suave del tobillo

Mueve el tobillo en círculos y flexión-extensión suave varias veces al día. Esto ayuda a mantener la circulación sin forzar el gemelo.



Compresión y elevación

Puedes usar compresión ligera (vendaje o media) y elevar la pierna si sientes que te alivia la hinchazón. No aprietas demasiado.

Evita en esta fase: Estirar fuerte el gemelo, masajes profundos sobre la zona dolorosa o el hematoma, aplicar calor intenso, e intentar probar a jugar "a ver si ya está". Todos estos errores pueden empeorar la lesión.

Hoja de ruta por fases según síntomas

La recuperación no es lineal ni tiene plazos fijos, pero sí sigue una secuencia lógica basada en capacidades funcionales. No avances a la siguiente fase hasta que completes cómodamente la anterior. Escucha a tu cuerpo: una molestia leve durante el ejercicio puede ser normal, pero si al día siguiente estás peor, has ido demasiado rápido.



Fase 1: Recuperar la marcha

Objetivo: caminar casi sin cojera, con menos dolor al impulsar el pie. Puedes subir escaleras con molestia leve pero controlable. Todavía no hagas deporte.



Fase 2: Recuperar fuerza y estabilidad

Objetivo: realizar elevaciones de talón con apoyo (ver ejercicio clave más adelante). Progresa de dos piernas a una pierna. Añade ejercicios de equilibrio sobre la pierna afectada.



Fase 3: Reintroducir el impacto

Objetivo: trotar suave en línea recta, luego añadir cambios de ritmo y desplazamientos laterales. Simula gestos de pádel sin raqueta: frenadas, giros, pasos laterales. Todo sin empeorar al día siguiente.

Ejercicio clave: elevaciones de talón

¿Por qué es importante?

Las elevaciones de talón (ponerte de puntillas) son el ejercicio fundamental para recuperar la fuerza del gemelo. Te permiten controlar la carga progresivamente y son un buen indicador de tu estado: si puedes hacerlas con calidad, estás cerca de volver.

Progresión recomendada

1. Empieza con apoyo en pared o silla, ambas piernas
2. Cuando sea fácil, reduce el apoyo de manos
3. Progresa a elevaciones con una sola pierna
4. Añade repeticiones y velocidad controlada



Colócate frente a una pared o silla para mantener el equilibrio. Elévate sobre las puntas de los pies de forma controlada, mantén un segundo arriba y baja despacio. La clave está en la calidad del movimiento, no en la cantidad.

¿Cuánto es normal que moleste? Una molestia leve durante el ejercicio puede ser aceptable, pero no debes sentir un dolor agudo ni terminar cojeando. Si al día siguiente notas que has empeorado significativamente (más dolor, más rigidez, cojera), reduce la intensidad: menos repeticiones, más apoyo de manos o vuelve a hacerlo con dos piernas.

Empieza con 2-3 series de 8-10 repeticiones e incrementa gradualmente. Cuando puedas hacer 3 series de 15-20 repeticiones con una pierna sin problemas, estarás en buena forma para continuar progresando.

¿Cuándo volver al pádel y señales de alarma?

La vuelta a la pista debe ser progresiva y basada en criterios funcionales, no en fechas del calendario. Es mejor esperar una semana más que recaer y estar fuera dos meses. Aquí tienes los indicadores clave para saber si estás preparado y las señales que deben llevarte a consultar.

Criterios para volver

- Caminas sin cojera en tu día a día
- Puedes ponerte de puntillas con una pierna y buena calidad
- Trote y cambios de dirección suaves no empeoran al día siguiente
- Has simulado gestos de pádel sin dolor significativo

Secuencia de vuelta: Peloteo suave → Juego controlado con compañero comprensivo → Partido progresivo → Competición habitual

Señales de alarma (consulta)

- No puedes apoyar el pie en el suelo sin dolor intenso
- Hematoma o hinchazón que crece rápidamente en las primeras horas
- Sensación de "hueco" o fallo muscular al intentar impulsarte
- Empeoras día a día en lugar de mejorar gradualmente
- Dolor que no mejora nada tras 7-10 días de reposo relativo

Si tienes dudas sobre los tiempos de progresión, la intensidad de los ejercicios o sientes que no avanzas como esperabas, un fisioterapeuta especializado en deporte puede ayudarte a planificar la carga de trabajo y reducir significativamente el riesgo de recaída. La inversión en una buena valoración ahora puede ahorrarte meses de molestias.