

# ¡Crack! ¿Te diste una 'pedrada' en el gemelo jugando a pádel?

Aquí te contamos los pasos clave para recuperarte rápido y volver a la pista sin recaer.

🗨️ ⚠️ Esta guía es informativa. ¡Consulta siempre a tu fisio si tienes dudas o dolor!



# La "pedrada" en el pádel: ¿Qué es?

Esa punzada repentina en la pantorrilla al arrancar o frenar en la pista es, casi siempre, una lesión muscular. Es súper común en pádel, sobre todo por movimientos explosivos o sin calentar bien.

Puede ser desde una molestia leve hasta una rotura seria. La clave es cómo la gestiones desde el principio: no la ignores ni fuerces la vuelta antes de tiempo. Una buena gestión inicial previene recaídas y acorta tu tiempo fuera de la pista.

## Puntos clave

- Dolor súbito en pantorrilla
- Lesión de gemelo o sóleo
- Frecuente al arrancar/frenar
- Gestión correcta = clave para recuperarte sin recaídas

# Primeras 48-72h: ¡No la lées más!

Después de una "pedrada", los primeros 2-3 días son CLAVE. Tu misión principal es NO EMPEORAR la lesión. Un mal paso ahora puede alargar tu recuperación durante meses.



## Muévete con calma

Camina solo lo imprescindible. Si te duele, ¡usa muletas! Nada de forzar la zancada.



## Tobillo en movimiento

Mueve el tobillo suavemente (círculos, flexiones) varias veces al día. Mejora la circulación sin forzar el gemelo.



## Comprime y eleva

Usa un vendaje ligero y eleva la pierna si notas hinchazón. ¡Pero sin apretar demasiado!

⊖ **¡Ojo! En esta fase, EVITA:** Estirar el gemelo con fuerza, masajes profundos en la zona, aplicar calor directo, o el clásico "voy a probar si ya estoy". ¡Esto puede empeorar tu lesión!

# Tu Ruta de Recuperación (por fases)

Tu recuperación va paso a paso. No te saltes fases y escucha a tu cuerpo: si al día siguiente te duele, ve más lento. ¡Sin prisas!



## **Fase 1: ¡A Caminar!**

Camina sin cojera ni dolor. Sube escaleras suave. ¡Deporte, todavía no!



## **Fase 2: Fuerza y Equilibrio**

Haz elevaciones de talón (con apoyo, luego a una pierna). Añade ejercicios de equilibrio.



## **Fase 3: ¡A Saltar!**

Trota suave, luego haz cambios de ritmo y giros. Practica movimientos de pádel (sin pala). Sin dolor al día siguiente.

# Elevaciones de Talón: Tu Ejercicio Clave

## ¿Por qué son TOP?

¡Fundamental para gemelos fuertes! Controla tu recuperación y mide tu progreso. Si las dominas, ¡estás list@ para volver!

## Así progresas:

- Apoyo (dos piernas)
- Sin apoyo (dos piernas)
- Una pierna
- Más repeticiones y control



Equilibrio en pared o silla. Sube despacio, mantén arriba 1 segundo y baja lento. ¡Calidad antes que cantidad!

**¿Molestia?** Leve durante es OK, dolor agudo NO. Si al día siguiente empeoras, baja la intensidad.

Empieza: 2-3 series de 8-10. Objetivo: 3 series de 15-20 con una pierna ¡sin problemas!

# ¿Listo para volver al pádel?

¡No te precipites! Volver a la pista debe ser progresivo y escuchando a tu cuerpo, no al calendario. Más vale esperar un poco que recaer.

## ✓ ¡Sí, puedes volver si...

- Caminas sin cojera en tu día a día
- Puedes hacer elevaciones de talón a una pierna (bien)
- Trotar y cambiar de dirección suave no te molesta al día siguiente
- Ya simulaste golpes de pádel sin dolor

**Tu camino de vuelta:** Peloteo suave → Juego controlado → Partido gradual → ¡A competir!

## 🚨 ALARMA: Consulta si...

- No puedes apoyar el pie por el dolor intenso
- El hematoma o hinchazón crece rápido
- Sientes "fallo" muscular al impulsarte
- Empeoras cada día, en vez de mejorar
- El dolor no cede tras 7-10 días de "descanso"

¿Dudas? ¿No mejoras? Un fisio deportivo es clave. Una buena valoración ahora te puede ahorrar meses de molestias y recaídas. ¡Invierte en tu recuperación!