

# Pádel amateur: jugar más no siempre significa estar más preparado

El pádel es un deporte social, divertido y enormemente accesible. Pero también es físicamente exigente: arrancadas cortas, frenadas bruscas, rotaciones, golpes repetidos y cambios de dirección constantes. Aunque se juegue de forma recreativa, el cuerpo recibe una carga real en cada partido.

- ✔ No hay que tener miedo al pádel. Hay que preparar mejor el cuerpo para disfrutarlo con menos riesgo.



# ¿Por qué se lesionan muchos jugadores amateur?

La mayoría de las lesiones no aparecen por un único mal gesto. Son el resultado de varios factores que se acumulan con el tiempo.

## Estilo de vida sedentario


Muchas horas sentado durante la semana y poca fuerza general de base.

## Falta de movilidad

Limitaciones en cadera, tobillo, columna torácica y hombro que aumentan la carga en otras estructuras.

## Gestión de carga inadecuada

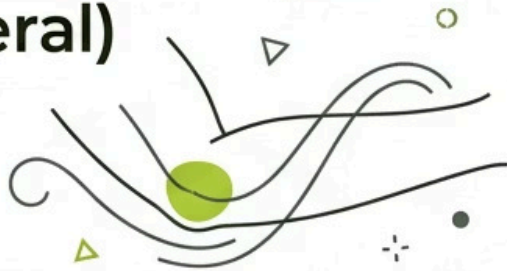
Calentamientos cortos, aumento brusco de partidos, fatiga acumulada y recuperación insuficiente.

 **Clave:** El cuerpo se adapta a lo que entrena. Si solo jugamos partidos, pero no preparamos el cuerpo, algunas estructuras pueden recibir más carga de la que toleran.

# Lesiones frecuentes en jugadores amateur de pádel

Aunque la investigación específica sobre lesiones en pádel todavía es limitada, los estudios publicados describen una presencia relevante de lesiones tendinosas y musculares. Estas son las zonas que más suelen dar problemas:

**Codo y antebrazo**  
(epicondialgia lateral)



**Hombro**  
(manguito rotador)



**Hombro**  
(manguito rotador)

**Zona lumbar**  
(sobrecarga muscular y discal)



**Gemelo, sóleo y tendón de Aquiles**



**Tobillo y pie**



**Rodilla**  
(tendón rotuliano y ligamentos)



Fuentes: Dahmen et al., *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2023; Declève et al., *Physical Therapy in Sport*, 2025.

# Codo, hombro y espalda: las lesiones de los golpes repetidos

## Codo y antebrazo


La repetición de golpes, un agarre excesivo o la falta de fuerza en antebrazo, hombro y tronco pueden sobrecargar el codo. No es solo un problema del tendón local.

## Hombro

Las bandejas, víboras y remates estresan el manguito rotador, especialmente si falta movilidad torácica o control escapular.

## Zona lumbar

Las rotaciones, extensiones e impactos repetidos, combinados con poca fuerza en piernas, cadera y tronco, pueden irritar la zona lumbar.

 **Mensaje clave:** Muchas veces el dolor aparece porque varias zonas no están trabajando de forma coordinada, no por un problema aislado.

# Pierna, tobillo y rodilla: las lesiones de las frenadas y los giros

El pádel exige arrancadas cortas, frenadas bruscas, cambios de dirección y pequeños saltos. Un jugador que no entrena fuerza puede tolerar bien la vida diaria, pero no necesariamente las exigencias de un partido intenso.



## Gemelos y sóleo

Estructuras muy demandadas en las arrancadas y los saltos. Susceptibles a roturas musculares y sobrecargas.



## Tendón de Aquiles y tobillo

El cambio de dirección y las superficies de juego aumentan la carga sobre el tendón y los ligamentos del tobillo.



## Rodilla y cadera

Las frenadas bruscas y los giros sin fuerza suficiente en muslo y glúteo aumentan el riesgo en estas articulaciones.

❏ Para jugar al pádel con más seguridad, no basta con tener buena técnica de pala. También hay que preparar las piernas.

# ¿Qué recomienda la fisioterapia para reducir el riesgo?

## Antes de jugar (8-10 min)

- Movilizar tobillo, cadera, columna torácica y hombro
- Activar gemelos, glúteos, tronco y hombro
- Incluir desplazamientos laterales y cambios de ritmo progresivos

## Durante la semana (2 × 20-30 min)

- Sentadillas y zancadas
- Elevaciones de talón (gemelos excéntricos)
- Ejercicios de glúteo y cadera
- Remo, rotadores externos de hombro
- Agarre y estabilidad de tronco

Ajusta la carga si aparece dolor persistente y consulta con un fisioterapeuta si es necesario.

- ✓ **La mejor prevención no es hacer más estiramientos estáticos. Es tener más capacidad física para tolerar el juego.** El entrenamiento de fuerza es la intervención preventiva con mayor respaldo científico en lesiones deportivas (Lauersen et al., BJSM, 2018).

# Jugar más preparado, no jugar con miedo

No necesitas entrenar como un profesional para jugar al pádel. Pero si juegas todas las semanas, tu cuerpo necesita una preparación mínima. Estos son los principios que marcan la diferencia:

## → **Progresión gradual**

No aumentes de golpe el número de partidos. Si llevas tiempo parado, vuelve de forma progresiva.

## → **Entrena fuerza dos días por semana**

Sesiones cortas y consistentes. La fuerza es el mejor seguro contra las lesiones.

## → **Calienta antes de jugar**

Un calentamiento real de 8-10 minutos reduce el riesgo y mejora el rendimiento desde el primer punto.

## → **Respetar el descanso**

Descansa si notas fatiga acumulada. Consulta con un fisioterapeuta si el dolor aumenta, limita el juego o se mantiene varios días.

# Referencias bibliográficas

Esta presentación se apoya en evidencia científica publicada. Los estudios específicos sobre lesiones en pádel son todavía limitados, por lo que muchas recomendaciones preventivas se basan también en la investigación general sobre prevención de lesiones deportivas, entrenamiento de fuerza y gestión de carga.


**Dahmen J, et al.** Incidence, prevalence and nature of injuries in padel: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2023.

**Declève P, et al.** Prevalence and injury profiles for recreational padel players: a cross-sectional survey-based study. *Physical Therapy in Sport*. 2025.

**Padel related injuries:** prevalence and characteristics in Chilean amateur padel players. *Sports Medicine – Open*. 2025.

**Lauersen JB, Andersen TE, Andersen LB.** Strength training as superior, dose-dependent and safe prevention of acute and overuse sports injuries. *British Journal of Sports Medicine*. 2018.

**World Health Organization.** WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020.

 La información de esta presentación tiene carácter divulgativo y no sustituye la valoración individualizada de un profesional sanitario.