

# El deporte del tenis

**E**l tenis es un deporte que siempre ha tenido mucho auge en Puerto Rico por nuestro clima cálido y porque puede practicarse durante todo el año, pero también por sus beneficios de salud, incluyendo reducir el riesgo de ataques al corazón. Aunque antes era considerado un deporte exclusivo para la clase alta, diferentes programas en las canchas y complejos deportivos de este país han hecho de este deporte uno para todos.

No siempre se necesita otro jugador para practicar este deporte. De hecho, muchas instalaciones de tenis tienen paredes con una raya horizontal que imita a una malla de tenis, en la cual usted puede practicar y obtener una excelente sesión de ejercicio sin necesidad de otro jugador.



EDEL  
DÍAZ

Además, el deporte le ayuda a reducir el riesgo de un ataque al corazón, a desarrollar una buena tonicidad muscular en las partes alta y baja de su cuerpo, quemar calorías, mejorar su balance, coordinación de “mano a ojo” y agilidad.

La Asociación Americana de Quiroprácticos (ACA) ofrece las siguientes recomendaciones que le ayudarán a comenzar y continuar jugando tenis, previniendo lesiones.

## Para escoger una raqueta

El mango de su raqueta debe ser lo suficientemente grueso para que su mano acapare el mismo, sin que sus dedos y su pulgar se extiendan uno sobre el otro. El que su mango sea demasiado grueso o estrecho puede causar problemas en su mano, muñeca y/o codo (“tennis elbow”) que reducirían su habilidad de juego.

La raqueta debe estar lo suficientemente acojinada para absorber el golpe que proviene de darle a la pelota de tenis. Si está comenzando a jugar, trate de no escoger una raqueta “oversize” porque se tiene la tendencia a darle a la pelota con los extremos de la malla de la raqueta.

Esto tiende a crear una rotación exagerada de las manos y muñecas más allá de su campo de movimiento normal. Comience con una raqueta de tamaño normal con un área de golpe de o menor a 105 pulgadas cuadradas.

## Ropa, zapatos y medias

Evite vestir ropa muy apretada que pueda pinchar alguna parte de su cuerpo. Esto podría disminuir la circulación al área, causando que se canse más rápido. Esto también podría causar ampollas o erupciones en la piel.

**El tenis le ayuda, entre otras cosas, a reducir el riesgo de un ataque al corazón y a desarrollar una buena tonicidad muscular en las partes alta y baja del cuerpo.**



Por el movimiento constante que requiere el tenis, es de suma importancia escoger un calzado específico para el deporte. No utilice calzado para otros deportes como baloncesto o para correr. El calzado para jugar tenis debe ser bajo y que, a la misma vez, absorba la presión del paso de su cuerpo contra la superficie en el piso.

Mantenga sus pies secos utilizando medias. Utilice talco para prevenir ampollas y/o erupciones. Escoja medias hechas de material absorbente como el algodón, permitiendo que la piel respire.

## Evite lesiones

Tome clases de tenis si está comenzando a practicar el deporte. Le enseñarán buenos hábitos y técnicas que le ayudarán a evitar lesiones de las muñecas, espina dorsal y caderas. Existen otras alternativas, si no puede tomar clases. Hay disponibles libros, vídeos y DVD que le pueden ayudar a familiarizarse mejor con el deporte.

Haga una sesión de calentamiento antes de jugar. Rote sus piernas, hombros, manos, codos en círculos; lentamente. Además, muévase hacia el frente y atrás, y hacia el lado derecho e izquierdo, imitando los movimientos que tendrá que hacer cuando juegue, pero de una forma lenta.

Beba agua. Su cuerpo pierde mucho líquido cuando juega tenis. Para determinar la cantidad óptima de agua que su cuerpo necesita tome el peso de su cuerpo y divídalo entre dos. Este número es la cantidad de onzas de agua que debe tomar. Por ejemplo, si usted pesa 130 libras, debe tratar de tomar 65 onzas de agua diariamente.

Aun tomando las mejores precauciones, las lesiones y el dolor consecuente son una realidad en cualquier deporte. Cada deporte tiene una tendencia a lesiones específicas. Visite a su doctor en quiropráctica si experimenta algún dolor o lesión que parece ser más que resentimiento muscular.

Los doctores en quiropráctica con especialidad en medicina deportiva están adiestrados para tratar problemas relacionados con el juego de tenis, como el “tennis elbow”, lesiones de hombros, espalda, rodillas y tobillos. También pueden ayudarle a seleccionar un programa apropiado de ejercicios de rehabilitación y técnicas de prevención para que regrese al terreno de juego y reduzca las probabilidades de lesiones en el futuro.

*El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. [www.quiropRACTICAALDIA.com](http://www.quiropRACTICAALDIA.com)*