

## PUBALGIA, MOLESTA COMO POCAS

La pubalgia -también conocida como pubalgia atlética o hernia del deportista, o, más comúnmente, dolor de ingle- es una lesión de la región inguino-púbica que suele presentarse al realizar actividades deportivas de forma diaria.

Un ejemplo de deportistas que sufren esta lesión tan común y molesta son los futbolistas, ya que, por norma general sufren una gran carga de trabajo de forma habitual en esta zona y no disponen del tiempo necesario para una correcta recuperación debido a la gran cantidad de partidos que juegan semanalmente.

### SÍNTOMAS

Se trata de un cuadro caracterizado por dolor en la región pubiana, inguinal y zona baja del abdomen. A medida que pasan los días y la lesión evoluciona, el dolor suele hacerse más agudo, localizándose en la inserción del aductor e irradia hacia el músculo del mismo lado o incluso al testículo en los varones.

La pubalgia puede llegar a convertirse en un dolor permanente que afecte a la vida diaria, impidiendo movimientos rutinarios tan simples como cruzar las piernas, sentarse, andar o permanecer de pie.

### TRATAMIENTO

Lo mejor para combatir una pubalgia es el reposo, aunque éste puede complementarse con fisioterapia y osteopatía si necesitamos acortar los tiempos de la lesión. También se pueden prescribir diferentes fármacos para brindar un alivio momentáneo para el dolor localizado en las piernas.

En el momento en que se logre una mejoría de la lesión, se recomienda comenzar un programa de ejercicios de rehabilitación de la zona. De esta manera y de un modo gradual, se podrá reiniciar la práctica de la actividad deportiva, eso sí, evitando siempre y dentro de lo posible los cambios bruscos de dirección.