

El pickleball se ha apoderado de parques y centros recreativos en todas partes, y hay una buena razón para ello. Es lo suficientemente rápido como para ser divertido, lo suficientemente simple como para aprender en una tarde, y social de una manera que hace que sea fácil seguir apareciendo. Para las personas con pérdida de extremidades, ha resultado ser una de las maneras más accesibles de volver a moverse con regularidad y, honestamente, simplemente pasar un buen rato afuera.

¿Se puede jugar al pickleball con una prótesis? La mayoría de la gente puede jugar al pickleball con una prótesis, y la mayoría de los amputados de extremidades inferiores y superiores pueden hacerlo de forma segura con la configuración correcta. Sin embargo, no es automático para todos. Un muñón residual corto, áreas óseas prominentes, o problemas de sensibilidad pueden afectar la forma en que encaja la cuenca con movimientos rápidos y de alto impacto, por lo que vale la pena consultar a su protésico antes de empezar. Más allá de eso, lo más importante es asegurarse de que su prótesis pueda manejar lo que el deporte realmente requiere de usted: pasos laterales rápidos, paradas duras y mucho giro. Un dispositivo construido para caminar diariamente por la casa no siempre está construido para eso.

Este artículo cubre lo que los adultos activos deben saber antes de dirigirse a la cancha, desde elegir el equipo hasta trabajar con un protésico que entienda los deportes.



¿Por qué el Pickleball funciona tan bien para los amputados?

El pepinillo no se hizo tan popular por accidente. Hay algunas cosas que lo hacen particularmente bueno si te estás adaptando a la pérdida de extremidades:

- Barrera de entrada baja. La cancha es más pequeña que una cancha de tenis, el padel es ligero y se pueden aprender las reglas básicas en una sola sesión.
- Comunidad integrada. La mayoría de los juegos son dobles, así que juegas junto a otras personas, no solo contra ellas. Muchas áreas ahora tienen ligas de pickleball adaptables construidas específicamente para amputados.
- Beneficios reales para cardio. La gente asume que es suave porque parece casual, pero aumenta la frecuencia cardíaca y aumenta la resistencia y el equilibrio reales.
- Intensidad flexible. Puedes mantenerte relajado con tus amigos un sábado por la mañana, o presionar para que el juego sea más competitivo si eso es lo que buscas.

Para muchas personas que recuperan la confianza después de la pérdida de una extremidad, esa mezcla de presión baja y beneficios físicos genuinos es lo que hace que el deporte se mantenga.

Consideraciones protésicas para adultos activos

Aquí hay algo que vale la pena decir claramente: la prótesis que te ayuda a hacer mandados y un día normal no está automáticamente lista para el pepinillo. Ahí es donde entra en juego la prótesis para adultos activos. En realidad es solo cuestión de elegir dispositivos y componentes diseñados para el movimiento deportivo en lugar de solo la movilidad diaria.

Antes de comenzar, vale la pena tener una conversación con su protésico, especialmente si tiene un muñón residual más corto, áreas óseas prominentes o manchas sensibles a la presión. Estas no son razones para saltarse el deporte. Son solo cosas que su equipo clínico debe tener en cuenta cuando observe su ajuste, para que no esté solucionando un problema doloroso en medio del juego.

Lo que realmente exige la Corte

Pickleball pone su prótesis a través de un movimiento que caminar todos los días nunca cubre:

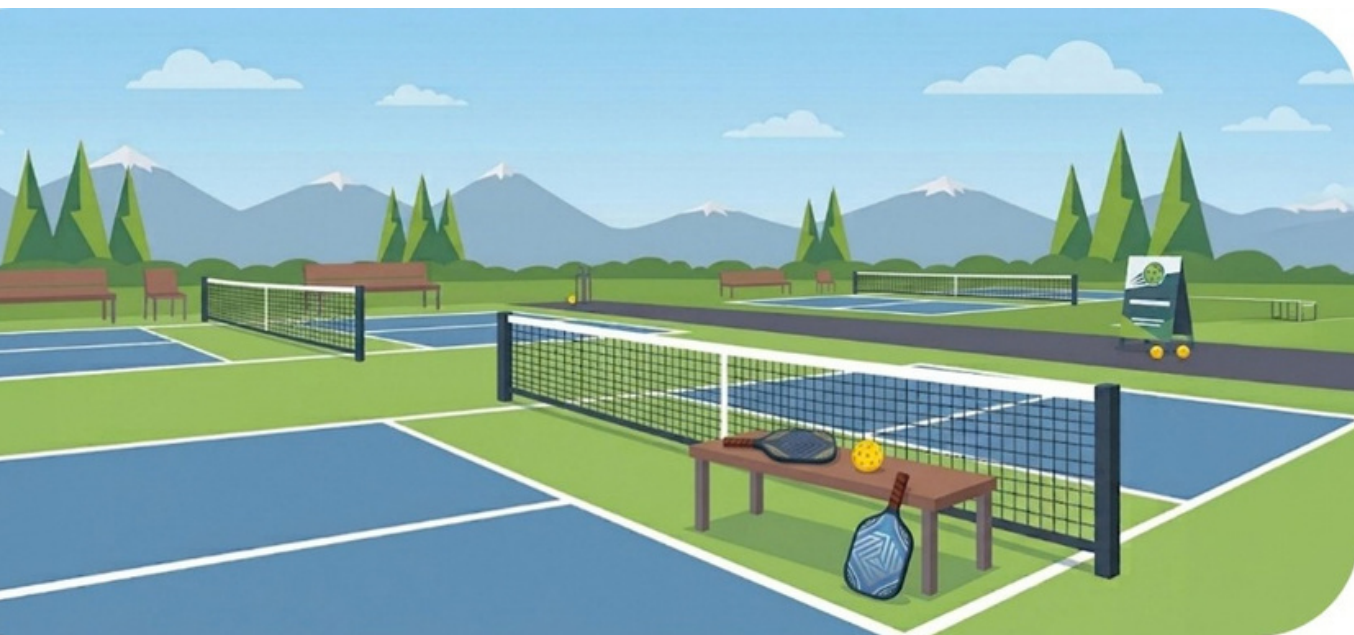
- Pasos laterales rápidos para alcanzar un tiro amplio
- Paradas repentinas y cambios de dirección
- Ráfagas cortas y explosivas hacia adelante
- Asomarse hacia la red, luego retroceder para un lóbulo

Estos movimientos ejercen un estrés en una extremidad protésica diferente al de caminar. Es exactamente por eso que la elección del componente es más importante aquí de lo que la mayoría de la gente espera.

Lo que la tecnología protésica moderna puede ofrecer

Para los amputados de extremidades inferiores, un puñado de características tienden a hacer la mayor diferencia en la cancha:

- Pies de retorno de energía. Estos almacenan energía en el impacto y la liberan durante el empuje, lo que ayuda mucho durante arranques y paradas rápidos.
- Absorción de golpes. Los componentes que absorben el impacto reducen la tensión en el muñón, y eso se suma a más de dos horas de juego.



- Rotación y movimiento multi-axial. Algunos pies y adaptadores permiten un poco de rotación, lo que protege la extremidad y la cavidad durante el giro de lado a lado.
- Una almohadilla que se ajusta. Una almohadilla que se siente bien en una caminata tranquila puede desplazarse o comenzar a pellizcarse durante un movimiento lateral rápido. El ajuste importa más aquí que en casi cualquier otro lugar.

Los amputados de extremidades superiores también tienen su propio conjunto de opciones. Las adaptaciones de agarre de remo y las opciones de dispositivo de agarre pueden cambiar significativamente su control y comodidad. Un protésico puede guiarlo a través de lo que se ajusta a su agarre y su swing.

El cuidado de la piel y el alvéolo

Más actividad significa más sudor, fricción y calor, y tu piel tiene que lidiar con todo esto. Algunos hábitos que vale la pena desarrollar:

- Revise su piel después de cada sesión para detectar enrojecimiento, irritación o marcas de presión
- Use liner o calcetines que absorban la humedad hechos para una mayor actividad
- No elimine los puntos calientes pequeños. Si se dejan solos, tienden a empeorar
- Si la irritación continúa apareciendo en el mismo lugar, informe a su protésico. Esto generalmente significa que algo necesita ajustarse, no que necesite presionarlo.

Consejos prácticos para empezar

No necesitas saltar directamente a una pelea completa. Un enfoque gradual trata mejor tu extremidad y, honestamente, hace que todo sea más divertido.

1. Comienza con ejercicios básicos de pies. Antes de perseguir tiros, practica los pasos laterales y las paradas que el juego requiere, a tu propio ritmo.
2. Juegue partidas más cortas al principio. Unas cuantas rondas de golpes en la fila de la cocina son una gran manera de construir consuelo antes de una partida completa.

- Manténgase al tanto de la hidratación. La deshidratación cambia el volumen de las extremidades, lo que puede alterar la forma en que encaja la cavidad a mitad del juego. Beba agua antes, durante y después.
- Calienta adecuadamente. Al igual que cualquier atleta, un calentamiento real reduce el riesgo de tensión.
- Revise su alineación regularmente. Los movimientos repetidos de alto impacto pueden cambiar la alineación con el tiempo. Si algo no está bien, haga que lo revisen en lugar de esperar.
- Empaca una copia de seguridad. Lleva más liner o calcetines en caso de que el sudor o la irritación se conviertan en un problema a mitad de la sesión.
- Presta atención a lo que te dice tu cuerpo. Algo de fatiga muscular es normal. Dolor agudo, pellizco o rotura de la piel no lo es, así que detente y reevalúa si aparece alguno de estos síntomas.

Nada de esto se trata de demostrar algo el primer día. Se trata de construir una configuración y una rutina a la que se pueda adherir.

Trabajando con su equipo clínico

Esta es la parte que más importa. Su prótesis diaria fue construida alrededor de sus objetivos cotidianos. Si el pickleball es ahora parte de la imagen, su configuración probablemente merece una segunda mirada.



Un pie normal para caminar, un zócalo marcado para un movimiento casual, o un liner más viejo podría retenerte en la cancha. Eso no es porque haya algo malo con ellos. Es solo que nunca fueron contruidos para este trabajo específico. Sus objetivos han crecido, y su equipo debe mantenerse al día.

En Ottobock Care, comenzamos con una evaluación personalizada. Su protésico observará:

- Su dispositivo actual y cómo se mantiene durante el movimiento rápido y de alta demand
- El estado de su muñón residual y cómo responde al aumento de la actividad
- Tus objetivos reales, ya sean partidos ocasionales de fin de semana o algo más competitivo
- Opciones de componentes que se ajustan a su cuerpo, su deporte y su presupuesto

A partir de ahí, trabajamos con usted para afinar su configuración actual o incorporar componentes más adecuados para el uso activo. No tiene que resolver nada de esto por su cuenta, y no debería tener que adivinar.

¿Listo para volver a la cancha?

La pérdida de una extremidad no tiene por qué mantenerte fuera de la cancha. Si estás recogiendo un remo por primera vez o tratando de volver a un deporte que ya amas, la configuración protésica adecuada marca la diferencia entre jugar con cuidado y jugar con libertad.

Programe una consulta en su centro de tratamiento ortoprotésico local de Ottobock Care para hablar con un protésico sobre sus objetivos de movilidad, su interés en el pickleball y cómo podría ser para usted una configuración enfocada en la actividad. Su próximo partido está más cerca de lo que parece.

Preguntas Frecuentes

P: ¿Necesito un pie protésico especial para jugar al pickleball?

R: No necesariamente, pero a muchos adultos activos les va mejor con un pie que recupere energía y tenga buena absorción de impactos. Estos responden mejor a las paradas, pivotes y explosiones rápidas que requiere el pickleball, en comparación con un pie que camina estándar. Un protésico puede decirle si su pie actual es adecuado para el deporte o si tiene sentido actualizarlo.

Q: ¿Cómo manejo el movimiento lateral y la estabilidad en la cancha?

R: Se reduce a una mezcla de ajuste de alvéolos, selección del pie y práctica. Los componentes con un poco de rotación reducen el estrés en la extremidad durante el movimiento de lado a lado, y un alvéolo bien ajustado mantiene el muñón seguro a través de cambios rápidos de dirección. Comenzar con ejercicios de trabajo de pies antes de saltar a juegos completos también ayuda a desarrollar confianza y control.

P: ¿Tendré que ajustar mi enchufe para un estilo de vida más activo?

R: Posiblemente. Un alveolo que se siente bien en una caminata normal puede cambiar o crear puntos de presión durante el juego de alta intensidad, especialmente a medida que el sudor y el volumen de las extremidades cambian durante la actividad. Si notas nueva irritación, aflojamiento o puntos de presión al jugar, vale la pena que tu protésico compruebe el ajuste en lugar de ajustar la forma en que juegas para evitarlo.

¿Es seguro el pickleball para los amputados de extremidades inferiores y superiores?

Para la mayoría de las personas, sí, siempre y cuando se prepare para ello. Los amputados de extremidades inferiores deben prestar atención a los pies, la alineación y el ajuste de la cavidad. Los amputados de extremidades superiores pueden querer buscar adaptaciones de agarre de remo u opciones de dispositivos de agarre que coincidan con su swing. Si tiene un muñón residual más corto,

áreas prominentes óseas o puntos sensibles a la presión, hable con su protésico antes de comenzar para que puedan verificar que su ajuste esté listo para ese tipo de movimiento. En ambos casos, comenzar despacio y trabajar con su equipo clínico hace que sea mucho más fácil jugar de forma segura y cómoda.

Q: Is pickleball safe for both lower-limb and upper-limb amputees?

A: For most people, yes, as long as you prepare for it. Lower-limb amputees should pay attention to footwork, alignment, and socket fit. Upper-limb amputees may want to look into paddle grip adaptations or terminal device options that match their swing. If you have a shorter residual limb, bony prominent areas, or pressure-sensitive spots, talk to your prosthetist before you start so they can check your fit is ready for that kind of movement. In both cases, starting slow and working with your clinical team makes it a lot easier to play safely and comfortably.

Disclaimer: *The content in this blog is intended to educate and inform. It is not medical advice and should not replace guidance from your healthcare team. Because every patient and prosthetic or orthotic device is different, please consult your physician, prosthetist, orthotist, or therapist before making changes to your activity level, treatment plan, or use of your device.*