
SÍNTESIS: DEPORTE Y MOVIMIENTO

A continuación les presentamos una síntesis en la que encontraran diferentes actividades deportivas. Y, como nos lo han pedido varias veces, hemos añadido además recomendaciones acerca si ese deporte en concreto es factible para personas con EB. Y queremos hacer hincapié que se tratan de „recomendaciones“, lo cual no significa que sea aplicable a cada caso. Se trata de explicar qué actividades pueden ser más factibles que otras.

No damos por sentado que cada niño y cada adulto con EB pueda y quiera realizar todas las actividades que „recomendamos“ o que son „parcialmente factibles“. Pero sí recomendamos que prueben una u otra actividad que se acople a su situación. Con tenacidad, coraje y a veces también contando con el soporte de un buen entrenador, es posible realizar muchas actividades. Los efectos positivos que implican el hacer deporte compensan el esfuerzo realizado.

En general son aplicables los siguientes aspectos:

- Son preferibles los deportes con movimientos suaves y constantes.
- Deportes con movimientos rápidos, cortos e interrumpidos (tipo „Stop and Go“) no son muy recomendables.
- Hay que evitar deportes extremos.
- Llegar a poder realizar algún deporte de competición es casi imposible (sólo a veces para formas suaves de EB).
- Deportes de equipo tampoco se recomiendan debido al riesgo de lesiones.
- Aunque si hemos escrito „no recomendable“ en algunas ocasiones –en casos excepcionales- es ese deporte realizable.
- Se aconseja empezar despacio y con precaución y más adelante aumentar la duración!
- La resistencia y la fuerza muscular sólo pueden incrementarse poco a poco.
- El equilibrio entre la ingestión de alimentos y la quema de energía debe estar ponderado pero, en cualquier caso, siempre se pueden realizar ejercicios para mantener, mejorar o recuperar el movimiento.

X recomendable X parcialmente factible (ver indicaciones!) X no recomendable

Tipo de deporte/Actividad física Indicaciones/Consejos	EBS gen interm.	EBS loc.	EBS gen sev	EBS otras	EBDD	EBDR	EBJ gen interm.	EBJ otras	Kindler
Aerobic	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Fitness training con gimnasia, música y elementos de danza. Recomendable aunque no siempre es posible realizar todos los ejercicios. .</i>									
American Football y otros deportes parecidos	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>No recomendable por el contacto corporal y por el elevado riesgo de lesiones.</i>									
Pesca	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Apropiado pero tener en consideración que llevar botas de goma podría ser problemático.</i>									
Aqua Fitness	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Recomendable pero empezar despacio ya que los músculos y las articulaciones deben adaptarse lentamente al nuevo esfuerzo.</i>									
Badminton	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Apropiado sobretodo si se practica sobre una tierra blanda (césped o arena).</i>									
Béisbol	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>En el jardín propio y sólo si se utilizan pelotas blanda al batear y lanzar la pelota. En los demás casos, no es recomendable.</i>									
Baloncesto	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Posible hacer tiros a canasta (por ej. en una canasta montada en la pared de la casa, en el garaje o en el jardín). Como deporte de equipo no es recomendable por el riesgo a lesionarse. Sólo factible en casos excepcionales de personas con una forma suave de EB.</i>									

Tipo de deporte/Actividad física Indicaciones/Consejos	EBS gen interm.	EBS loc.	EBS gen sev	EBS otras	EBDD	EBDR	EBJ gen interm.	EBJ otras	Kindler
Balonvolea en la playa	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Muy poco apropiado. Alto riesgo de lesionarse en los dedos y los antebrazos durante el saque y al rematar, también debidos a los saltos y posible contacto de cuerpo. Aunque el suelo sea blando no se puede considerar un deporte aconsejable.</i>									
Jugar al billar y parecidos	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Muy factible. Puede ser necesario un dispositivo para sujetar el palo de billar. Muchas posibilidades de juego!</i>									
Tiro al arco	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Riesgo de lesión en la zona donde se sujeta el arco. Puede ser factible con una montura completa de piel (guantes, protector de brazos, protector pectoral). También necesaria una dactilera, un protector para los dedos índice, corazón y anular que son utilizados para el agarre de la cuerda.</i>									
Bowling/Jugar a los bolos	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Sólo es posible en el caso de que no existan problemas en los dedos y se pueda sujetar bien el peso de las pelota.</i>									
Boxeo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>No es adecuado debido al alto riesgo de lesiones pero podrían llevarse a cabo ejercicios de boxeo contra un saco de boxeo si se dispone de unos guantes adecuados.</i>									
Dardos	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tipo de deporte/Actividad física Indicaciones/Consejos	EBS gen interm.	EBS loc.	EBS gen sev	EBS otras	EBDD	EBDR	EBJ gen interm.	EBJ otras	Kindler
<i>Es factible ya que es posible sujetar los dardos.</i>									
Hockey sobre hielo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Difícil, poco recomendable. Las lesiones son muy asiduas. En raros casos puede ser posible en las formas suaves de EB.</i>									
Patinaje sobre hielo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Parcialmente posible. Se pueden llevar las botas con un vendaje protector. En todo caso al principio con medidas de seguridad, acompañado de dos patinadores que lo puedan sujetar o con algún tipo de dispositivo que ayude a mantener el equilibrio.</i>									
Esgrima	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Sólo es posible en aquéllos raros casos en los que es posible llevar el equipamiento necesario (protector, careta, barbada, guantes, etc).</i>									
Hockey sobre césped	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Sólo es posible realizar ejercicios con el palo y la bola en el propio jardín. Otras formas son prácticamente imposibles.</i>									
Plato volador	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Es muy adecuado en el caso de que se utilice un plato de un material blando.</i>									

Tipo de deporte/Actividad física Indicaciones/Consejos	EBS gen interm.	EBS loc.	EBS gen sev	EBS otras	EBDD	EBDR	EBJ gen interm.	EBJ otras	Kindler
Fútbol	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>No es recomendable. Alto riesgo de lesiones. Sólo factible en algunos casos concretos de la forma suave de EB.</i>									
Caminar	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Es muy adecuado si la situación de los pies/plantas de los pies lo permite. El recorrido y el esfuerzo necesario dependerán de la condición física en general y de la situación concreta en ese día.</i>									
Gimnasia con aparatos (por ej. barra fija, caballo con arcos, arcos, etc)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Practicamente imposible debido al roce en las manos necesario en la realización de la mayoría de los ejercicios.</i>									
Golf	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Es necesario caminar y estar de pie durante mucho tiempo, también disponer de fuerza para golpear la pelota y lanzarla a una larga distancia. Si todo ello es posible, es un tipo de deporte adecuado.</i>									
Gimnasia	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Muy adecuado ya que son posible muchos tipos de ejercicios que se pueden adaptar a la condición concreta de ese día.</i>									
Balonmano	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tipo de deporte/Actividad física Indicaciones/Consejos	EBS gen interm.	EBS loc.	EBS gen sev	EBS otras	EBDD	EBDR	EBJ gen interm.	EBJ otras	Kindler
<i>No es adecuado debido al alto riesgo de lesiones.</i>									
Patines en línea	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Posible pero de forma limitada ya que es necesario llevar un vendaje protector para utilizar los patines y al principio el riesgo de lesiones es muy elevado.</i>									
Ir a correr	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Es muy adecuado si la situación de los pies/plantas de los pies lo permite. El recorrido y el esfuerzo necesario dependerán de la condición física en general y de la situación concreta en ese día. Es muy importante utilizar el calzado adecuado.</i>									
Piragüismo (Canoa abierta, Kajak)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>La canoa tipo abierta es más adecuada a la del tipo Kajak utilizada para hacer piragüismo (porque es más estable) pero en ambos casos sólo adecuada en aguas muy calmadas (en lagos dónde haya muy poco viento) y nunca en torrentes!!! Proteger los asientos con colchonetas blandas o parecidos.</i>									
Karate y otras artes marciales (Judo, Taekwondo, Jiu-Jitsu etc.)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>No son adecuados debido al contacto corporal y el alto riesgo de lesiones.</i>									
Katas de karate	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Practicar Kata (=forma) sería posible con un buen entrenador ya que no llega a realizarse un contacto corporal. Como deporte de combate absolutamente inadecuado.</i>									

Tipo de deporte/Actividad física Indicaciones/Consejos	EBS gen interm.	EBS loc.	EBS gen sev	EBS otras	EBDD	EBDR	EBJ gen interm.	EBJ otras	Kindler
Escalada	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Factible en algunos casos de formas suaves de EB.</i>									
Croquet	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Factible.</i>									
Atletismo (por ej. salto de altura, salto de longitud, lanzamiento de peso, lanzamiento de jabalina,...)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Abarca muchas disciplinas. Algunas de ellas son factibles en determinados casos pero de forma limitada.</i>									
Minigolf	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Factible.</i>									
Caminata nórdica	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Es muy adecuado si la situación de los pies/plantas de los pies lo permite y si se pueden sujetar bien los bastones. El recorrido y el esfuerzo necesario dependerán de la condición física en general y de la situación concreta en ese día. Es muy importante utilizar guantes.</i>									
Orientación	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tipo de deporte/Actividad física Indicaciones/Consejos	EBS gen interm.	EBS loc.	EBS gen sev	EBS otras	EBDD	EBDR	EBJ gen interm.	EBJ otras	Kindler
<i>Es muy adecuado si la situación de los pies/plantas de los pies lo permite. Otra posibilidad para las personas afectadas por EB que les gusta ir a correr. El recorrido y el esfuerzo necesario dependerán de la condición física en general y de la situación concreta en ese día. Es muy importante utilizar buenos zapatos para correr.</i>									
Pilates	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Muy recomendable aunque puede darse que no todos los ejercicios sean factibles.</i>									
Qigong	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Factible.</i>									
Ciclismo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Puede ser necesaria una almohadilla del asiento más suave para evitar el roce con la silla. También el triciclo es una alternativa y de esa forma se reduce el peligro de caída. Se recomienda utilizar guantes que sean adecuados! Otra alternativa sería el Hometrainer.</i>									
Equitación	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Es factible aunque no en todas sus modalidades. Escoger un caballo que sea tranquilo y de confianza, y que tenga un trote suave y regular. Es preferible utilizar botas de piel (los pies sudan menos) vendajes protectores en las piernas, pantalones de montar muy bien acolchados y si es posible una almohadilla en la silla de montar.</i>									
Gimnasia rítmica	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Adecuada ya que presenta diferentes ejercicios que pueden adaptarse a la situación en concreto de la persona.</i>									

Tipo de deporte/Actividad física Indicaciones/Consejos	EBS gen interm.	EBS loc.	EBS gen sev	EBS otras	EBDD	EBDR	EBJ gen interm.	EBJ otras	Kindler
Luchar	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>No es adecuado debido al contacto corporal, el fuerte roce y el alto riesgo de lesiones.</i>									
Ir en trineo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>No es factible en un canal helado pero ir en trineo es posible en zonas donde el peligro de caída sea mínimo.</i>									
Remo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Se puede evaluar de forma diversa según el tipo de embarcación. Probar los diferentes tipos de agarraderos. Almohadilla suave sobre el asiento.</i>									
Natación	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Muy recomendable!!! También factible en los lagos y piscinas públicas. Incluso en el mar si las heridas lo permiten y si el agua salada no escuece demasiado la piel. Es posible bañarse con los vendajes puestos o incluso algunos pacientes se untan con vaselina las heridas antes de entrar en el mar ya que de esta forma escuecen menos. Los flotadores de goma espuma son más adecuados que los manguitos normales. No olvidarse de la protección solar!!</i>									
Navegación a vela	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Se puede evaluar de forma diversa según el tipo de embarcación. En un barco de quilla es mas factible que en un vela ligera. El uso de un traje de neopreno puede actuar de protector de las heridas. Es preferible navegar con vientos de máximo 3 nudos.</i>									
Monopatín	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tipo de deporte/Actividad física Indicaciones/Consejos	EBS gen interm.	EBS loc.	EBS gen sev	EBS otras	EBDD	EBDR	EBJ gen interm.	EBJ otras	Kindler
<i>Puede ser factible si se tiene equilibrio. Es preferible utilizar un Longboard ya que el riesgo de lesionarse es más reducido. No es recomendable hacer Halfpipe u otros tipos de acrobacias.</i>									
Esquí alpino	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Recomendación muy limitada. Son necesarias muy buenas botas de esquí, recomendables los vendajes protectores para las espinillas y ropa muy bien acolchada (por ej. plumas). Son preferibles las pistas no empinadas ya que el riesgo de lesión es más limitado. Evitar las pistas de esquí heladas.</i>									
Esquí de fondo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Es posible para algunas personas si se pueden sujetar bien los palos. Utilizar calzado de calidad y más bien blando. Recomendable poner vendajes protectores en las espinillas. Evitar las pistas heladas. Preferir pistas sin pendiente.</i>									
Softball	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Recomendable.</i>									
Tai-Chi Chuan	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Recomendable.</i>									
Baile	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tipo de deporte/Actividad física Indicaciones/Consejos	EBS gen interm.	EBS loc.	EBS gen sev	EBS otras	EBDD	EBDR	EBJ gen interm.	EBJ otras	Kindler
<i>Existen muchas variedades que son apropiadas para mantenerse flexibles pero es mejor elegir las variedades „suaves“. Las mejores serían la danza expresiva, la danza del vientre, el Hip-Hop y otros parecidos.</i>									
Submarinismo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Recomendación muy limitada. Snorkel sólo si la cara y las membranas de la mucosa bucal no estan afectadas por EB. Hacer submarinismo con una máscara de oxígeno y un traje de submarinismo es sólo factible en raros casos.</i>									
Tenis	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>No es muy adecuado. Sólo en raros casos en formas muy suaves de EB. Una alternativa sería el Soft-Tenis ya que se juega con una pelota blanda y sobre un suelo blando.</i>									
Tenis de mesa	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Muy apropiado. Puede que sea necesario un dispositivo para sujetar la pala de tenis.</i>									
Trampolín	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Recomendable. El peligro de lesionarse puede minimizarse utilizando un trampolin estable, una red protectora y cubriendo los muelles con colchonetas. Al principio es mejor empezar con un trampolín pequeño en el que sea posible ayudar a la persona sujetando sus manos.</i>									
Voleibol	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>No es recomendable debido al riesgo de lesionarse en los dedos y antebrazos durante el servicio, la recepción, bloqueo y el ataque-remate. También es posible lesionarse debido a los saltos en la red y el contacto corporal.</i>									

Tipo de deporte/Actividad física Indicaciones/Consejos	EBS gen interm.	EBS loc.	EBS gen sev	EBS otras	EBDD	EBDR	EBJ gen interm.	EBJ otras	Kindler
Voltear	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>El volteo con pedagogía de curación es recomendable. El volteo competitivo no es una variante adecuada.</i>									
Caminatas/Montañismo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Factible para muchas de las personas afectadas siempre y cuando la situación de los pies lo permita. El recorrido y el esfuerzo necesario dependerán de la condición física en general y de la situación concreta en ese día.</i>									
Waterpolo	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>No recomendable como deporte de equipo pero naturalmente es posible jugar con una pelota en el agua.</i>									
Yoga	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<i>Muy recomendable aunque no todos los ejercicios son posibles. Es necesario practicarlo durante mucho tiempo. Imprescindible encontrar un buen profesor/a de yoga!</i>									