

EL VENDEJA PROFESIONAL DE BOXEO

Rodrigo Damián Merlo • 15 Septiembre, 2015



[Rodrigo Damián Merlo](#)

Dr. Ciencias del Deporte. Licenciado en Educación Física. Profesor de Educación Física. Profesor

Universitario. Director del centro de estudios superiores de educación especializada y de TEAM LATINO.

(http://g-se.com/es/usuario/perfil/rodrigo-merlo_2018)

EL VENDAJE PROFESIONAL DE BOXEO

El vendaje profesional de boxeo se realiza para sujetar la articulación de la muñeca, logrando que esta no supere los límites en su movimiento natural, evitando así una lesión. También se efectúa como medio protector, acolchonando los nudillos y ajustando la

estructura ósea, permitiendo una mejor transferencia de las ondas de choque de la mano al cúbito y de ahí al húmero.

“Tanto en los entrenamientos como en la pelea, el vendaje no solo es un método de protección, sino también un rito por el que el púgil va concentrándose en el esfuerzo que va a realizar. El solo hecho del vendaje da pie a una introspección, a un orden individual ante el caos que se avecina” (Menéndez Campa, 2001).

Según Menéndez Campa (2001), el vendaje es fundamental y el boxeador lo sabe. Tiene como fin reforzar los ligamentos de los dedos y de la muñeca ante los choques de baja frecuencia cuando se conecta un golpe. Los guantes protegen de las vibraciones de alta frecuencia de manera muy parecida al sistema de las raquetas modernas de tenis (cordaje y empuñadura, alta y baja frecuencia). También la malla sirve para absorber las bajas frecuencias mediante la tensión que se genera al apretar la mano, a la vez que evita la acumulación de calor del rozamiento. La malla permite que no exista espacio muerto entre los dedos (con riesgo de luxación para los nudillos) y proyecta los nudillos hacia afuera.

El mismo autor aclara que el esparadrapo funciona por compresión cuando se cierra el puño. Por lo tanto, el vendaje mantiene los ligamentos de los metatarsianos juntos y afianza todos los nudillos, transmitiendo el impacto hacia la muñeca. Si la muñeca no estuviera vendada tendría altas probabilidades de sufrir una lesión ligamentosa. El nudillo protegido transmite la onda de choque a la muñeca, esta al codo y luego al hombro, estructura que cuenta con la suficiente masa muscular para la correcta absorción del choque.

Para la elaboración de un vendaje profesional de boxeo como primer paso corresponde masajear el antebrazo y la mano, permitiendo mejorar el retorno venoso, estimulando el flujo sanguíneo y logrando con ello simular el volumen que ocupará la mano en el combate.

Primer paso: se efectúa el masaje y movilidad articular al antebrazo, las falanges y los metacarpos.



Segundo paso: con los dedos de la mano extendidos y separados, sin apretar, se rodea el antebrazo del boxeador con la venda gasa hasta llegar a la muñeca.



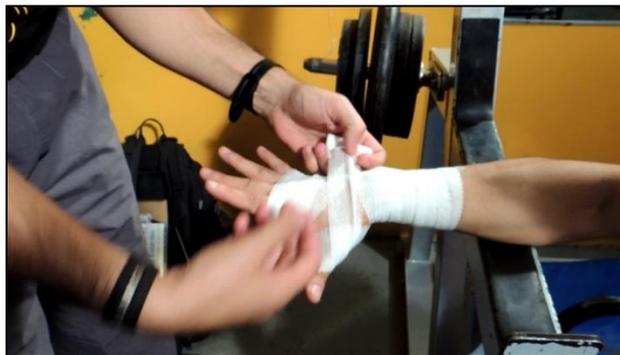
Tercer paso: desde la muñeca se lleva la venda a los nudillos, envolviendo los mismos sin presionar, con dos vueltas. Los dedos deben encontrarse separados uno del otro y en completa extensión.



Cuarto paso: Se debe pasar de los nudillos en diagonal hacia la muñeca y desde ahí por debajo de la mano, dirigirse al dedo pulgar y envolverlo con la venda dando una vuelta completa.



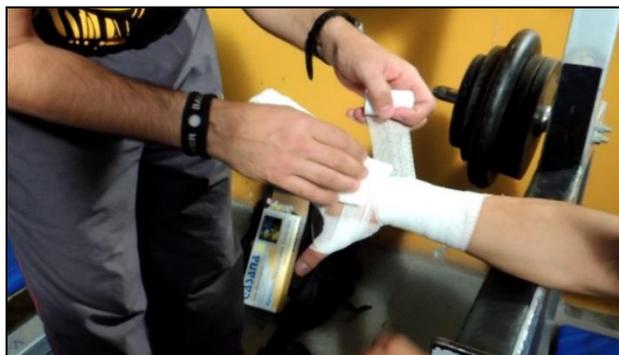
Quinto paso: la venda queda en la zona de arriba y va nuevamente a la muñeca para rodearla y volver a dirigirse al dedo pulgar, envolviéndolo nuevamente pero esta vez desde adentro hacia afuera.



Sexto paso: Es preciso llevar la venda nuevamente a la muñeca, donde se descarga el resto de esta primera venda.



Séptimo paso: con una nueva venda se rodea la muñeca 3 veces. El apósito o las gasas se colocan sobre los nudillos y se ajusta el extremo más cercano del apósito a los nudillos, rodeándolos con la venda 2 veces.



Octavo paso: se envuelve el apósito sobre sí mismo 3 veces y se lo sujeta con la venda.



Noveno paso: desde los nudillos se lleva la venda hacia la muñeca, se le da una vuelta a la misma y desde ahí se dirige la venda hacia el nudillo medio, envolviendo el dedo con la venda y retornando a la muñeca.





Décimo paso: nuevamente se rodea la muñeca y se dirige la venda hacia el dedo meñique para rodearlo con la misma y volver a repetir el paso con el dedo índice. En este paso es importante colocar el apósito frente a los nudillos cada vez que se rodean los dedos y se dirige la venda hacia la muñeca, asegurándose que en el momento de tensar el acolchado este se encuentre en la posición correcta.





Undécimo paso: se debe colocar la última venda con la cual se ajusta el apósito, tensionando en forma horizontal desde el metacarpo del dedo pulgar hacia el metacarpo del dedo meñique.



Duodécimo paso: se le da una vuelta a la muñeca y se repite el paso anterior dos veces.



Decimotercer **paso:** culmina la etapa de vendaje con venda gasa y se sujeta el extremo de la misma con un trozo de cinta a la altura del antebrazo.



Antes de colocar la cinta se debe esperar un momento con el fin de que el vendado perciba la tensión real del vendaje. Se acomodan las vendas en su parte interna con los dedos, movilizand o cualquier posible tensión.



Decimocuarto paso: se divide una cinta de 20 cm en 3 partes iguales en todo su largo para utilizarlas como correas que pasarán entre los nudillos.





Decimoquinto paso: las correas se aplican en los tres entrededos.



Decimosexto paso: el antebrazo es rodeado con cinta, sin presionar en ningún momento.



Decimoséptimo paso: con la cinta se envuelve el dedo pulgar, tomando todo el metacarpo desde afuera hacia adentro del dedo.





Decimoctavo paso: desde el dedo pulgar, se lleva la cinta hacia la muñeca para dar una vuelta sobre ella y volver al mismo dedo que debe ser rodeado pero esta vez por la zona de adentro. Es recomendable doblar la cinta en el arco del dedo para que no moleste en el momento de cerrar el puño. Luego la cinta debe ir hacia la muñeca y rodearla una vez más.





Decimonoveno paso: la cinta va desde la muñeca hacia los metacarpos rodeándolos 2 veces, sin cubrir la zona de los nudillos.



En este paso es preciso cortar cinta para comenzar con las bandas cruzadas y transversales.



Vigésimo paso: desde el hueso escafoides se aplica una cinta hasta llegar al extremo distal del quinto metacarpo.



Vigésimo primer paso: desde el hueso escafoides se aplica otra cinta hasta llegar al extremo distal del cuarto metacarpo.



Vigésimo segundo paso: desde el hueso escafoides se aplica otra cinta hasta llegar al extremo distal del tercer metacarpo.





Vigésimo tercer paso: desde el hueso escafoides se aplica otra cinta hasta llegar al extremo distal del segundo metacarpo.



Vigésimo cuarto paso: desde el hueso pisiforme se aplica una cinta hasta llegar al extremo distal del segundo metacarpo.



Vigésimo quinto paso: desde el hueso pisiforme se aplica una cinta hasta llegar al extremo distal del tercer metacarpo.





Vigésimo sexto paso: desde el hueso pisiforme se aplica una cinta hasta llegar al extremo distal del cuarto metacarpo.



Vigésimo séptimo paso: una vez ubicadas todas las cintas diagonales se comienza a colocar las transversales. Se debe empezar desde el borde externo del quinto metacarpo, hasta el borde externo del segundo metacarpo, yendo desde 1 cm antes de los nudillos hasta la muñeca.





Vigésimo octavo paso: se rodea la muñeca con la cinta hasta llegar al comienzo del vendaje en el antebrazo.



En este paso, el vendaje debe quedar de esta manera:





Es importante tener en cuenta que los bordes que molesten deben recortarse.



Es probable que el vendaje haya quedado demasiado tenso, presionando por demás el antebrazo y limitando la circulación sanguínea hacia la mano. En este caso, es posible solucionar el inconveniente de forma rápida (si es que no hay tiempo o elementos para realizar otro vendaje) cortando el vendaje realizado y volviéndolo a unir con menor tensión.





Rodrigo Merlo, 2015.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Menéndez Campa, F. (2001). *Boxeo. El material de entreno. Los vendajes*. Recuperado de: http://www.hispagimnasios.com/a_box/boxmaterialentre.php 21/01/2013.
- Merlo, R. (2014). *La preparación física en el boxeo*. Rawson. Argentina.