

# Athletic Injury Prevention

## For Parents

### Remember, Your Child Is *Still a Child*

It is important to remember that **your child is not simply a smaller version of an adult**. Your child's muscles, tendons, ligament, and bones are still developing. Because of this:

- *Overuse injuries*, such as tendon inflammation and stress fractures, can happen with too much throwing or running, especially without proper rest and recovery.
- *Growth plate injuries* are also a concern. They can appear as ligaments sprains or muscle strains, and can affect bone growth if not treated.

### Athletic Injuries Can Be Prevented

Here are some simple ways to keep your child healthy and safe:

- Get your child a **preseason medical examination by a licensed physician** to make sure he or she is healthy enough to play sports.
- Make sure your child has the **required protective gear** for his or her sport. Your child's coach or athletic trainer can help you make sure that the gear fits properly on your child.
- Be sure that your child is getting **enough rest** between practices, games, and sport seasons so that his or her body can properly recover.
- Make sure your child is **drinking enough liquids** before **AND** after practices or games, especially when it is hot outside.
- **Children develop and mature at different rates**. It is recommended that youth athletes are matched up based on skill level and size instead of age.
- It is important that your child gets the **proper medical attention following an injury** to rule out a more serious injury or condition. In children, sometimes what seems like a minor athletic injury can really be a fracture or growth plate injury.

Medical direction provided by Javier Cárdenas, M.D., Barrow Neurological Institute at St. Joseph's Medical Center.



Encouraging development and wellness in youth sports.

# Prevención de las Lesiones Deportivas

## Para los Padres

### Recuerde, Su Hijo Es *Todavía un Niño*

Es importante recordar que **su hijo no es simplemente un adulto en miniatura**. Sus músculos, tendones, ligamentos, y huesos todavía están en proceso de crecimiento. Por esta razón:

- *Las lesiones por sobreuso*, como la inflamación de tendón y fractura de estrés, pueden ocurrir por correr demasiado o realizar demasiados lanzamientos, sobre todo si no se dedica suficiente tiempo al descanso y la recuperación.
- *Las lesiones del cartílago de crecimiento* también son importantes. Se pueden manifestar como un esguince de ligamento o un desgarro muscular, y afectar el crecimiento del hueso si no son tratadas adecuadamente.

### Las Lesiones Deportivas Se Pueden Prevenir

He aquí algunas formas simples para mantener a su hijo sano y salvo:

- Lleven a su hijo a **un examen médico de pretemporada** realizado por un **médico certificado** para asegurarse de que esté lo suficientemente sano para practicar deporte.
- Asegúrense de que su hijo tenga el **equipo de protección** adecuado para el deporte que juega. El entrenador o preparador físico puede ayudarles a cerciorarse de que el equipo sea de la talla de su hijo.
- Asegúrense de que su hijo **esté descansando** lo suficiente entre entrenamientos, partidos, y temporadas de juego para que su cuerpo se pueda recuperar.
- Cerciórense de que su hijo **tome suficiente líquido** antes **Y** después de los entrenamientos y partidos, sobre todo en días calurosos.
- **Los niños se desarrollan y maduran a diferentes velocidades**. Se recomienda que los atletas jóvenes sean divididos en grupos basados en su nivel de aptitud y tamaño en vez de su edad.
- Es importante que su hijo reciba **atención médica apropiada después de una lesión deportiva** para descartar una lesión o condición más grave. En los niños, a veces lo que puede parecer como una lesión deportiva leve puede resultar ser en realidad una lesión del cartílago de crecimiento.

*Medical direction provided by Javier Cárdenas, M.D., Barrow Neurological Institute at St. Joseph's Medical Center.*

