



Parlem amb..

David Valenzuela Díaz

En este Parlem amb... hemos entrevistado a nuestro colegiado David Valenzuela, experto en readaptación deportiva. Cuenta con una amplia formación y una dilatada experiencia en este campo, especialmente en el mundo del fútbol sala y del fútbol, que le ha llevado a trabajar y vivir más de un año en Rusia así como a viajar por trabajo a más de 20 países. Con él hemos querido conocer de cerca las vivencias de un fisioterapeuta valenciano en el mundo.

En primer lugar, ¿por qué estudió fisioterapia?

Cuando tenía 16 años tuve un accidente de moto en el que me fracturé las dos piernas -el fémur de la pierna izquierda y la tibia y el peroné de la derecha-. El médico me mandó a casa, no hice ningún día rehabilitación con un profesional, pero mi abuelo Carlos, que había sido boxeador profesional, venía a casa a verme todos los días y hacíamos "gimnasia", así la llamaba él. Me mandaba hacer ejercicios y poco a poco me recuperé. Yo había hecho kárate desde que tenía 5 años y cuando me dijeron que tendría que olvidarme de hacer deporte me hundí. Afortunadamente después de que mi abuelo me rehabilitara, he podido volver a practicar múltiples deportes. Desde entonces, tuve claro que quería estudiar fisioterapia, esa profesión que ayudaba a las personas, sobre todo a deportistas, a recuperarse.

Es experto en fisioterapia deportiva y ha trabajado para numerosos clubs y deportistas de élite ¿Cómo empieza su relación con el mundo del deporte?

Estaba estudiando primero de fisioterapia. Un compañero entrenaba a equipos de cadetes infantiles del Levante UD y me propuso irme con él de fisioterapeuta. Hablé con el equipo y me hicieron un convenio de prácticas de 6 meses. Al año siguiente un entrenador del club, del cual había tratado jugadores, dijo que me quería con él y tanto el segundo como el tercer año de carrera hice las prácticas con ellos, y al acabar me contrataron. Estuve un año más, en total 4 temporadas, y luego fiché por el Villarreal CF, donde estuve tres temporadas, del 2006 al

CURRÍCULUM VITAE

- Diplomado en Fisioterapia (UCH-CEU)
- Máster en Valoración, Fisioterapia y Readaptación Deportiva
- Técnico superior en laboratorio de diagnóstico clínico
- Cuenta con una dilatada experiencia clínica, durante la que ha sido fisioterapeuta en el Valencia CF, en el Villarreal CF y en el Levante CF, así como Jefe del Servicio de Fisioterapia y readaptación en los equipos de fútbol sala MFK Dina de Moscú y MFK Dinamo de Moscú. También fisioterapeuta de apoyo en el Araz Naxçivan futsal (Azerbaiján) y en el Aqua Sapone Unigross (Italia). Actualmente fisioterapeuta personal del ultrafondista Ivan Penalba.
- Profesor asociado en la UCH-CEU y en Instema
- Gerente clínica FisoBox55

2009. De aquí, pasé al equipo del Valencia CF Femeninas por una temporada y al año siguiente me fui a Rusia, al equipo de fútbol sala Dina de Moscú.

¿Fue esta su primera experiencia como fisioterapeuta en el extranjero?

Viviendo en el país sí pero no era la primera vez que salía por trabajo al extranjero. La primera vez que estuve como fisioterapeuta en otro país, aunque fue algo puntual, fue en 2006 con el Villarreal CF, cuando participamos en un torneo en Suiza. Tengo un gran recuerdo personal no sólo por lo que suponía sino también porque allí pude besar la Copa del Mundo de Fútbol.



David Valenzuela recuperando a un jugador del Valencia CF



Dos imágenes de la celebración tras ganar la liga Rusa en 2012 con el Dinamo de Moscú. A la izquierda con todo el equipo y a la derecha besando la copa.

¿Cómo llegó a ser fisioterapeuta de un equipo ruso?

Por medio de Miguel Andrés, actual segundo entrenador del FC Barcelona Lassa. Entonces él entrenaba al equipo de fútbol sala Dina de Moscú. No tenía fisioterapeuta y las lesiones entre sus jugadores se multiplicaban. Le preguntó a Ramón Peris, mi jefe en el Villarreal, a quién podría llamar y éste me recomendó. Acepté la propuesta y me fui a trabajar con él en la temporada de 2010/11.

Rusia es una cultura totalmente diferente, ¿cómo es la fisioterapia allí, qué se encontró al llegar?

Antes de nada, quiero aclarar que yo hablo de lo que he conocido, que es la fisioterapia en el ámbito deportivo y de hace ya casi 10 años, aunque por lo que me llega no ha cambiado mucho.

Fue sorprendente pero en sentido negativo. Nada más llegar me di cuenta de que no había fisioterapia tal y como la entendemos en España. El club tenía un masajista y un 'médico', y lo entrecorrimos porque no trabajaban con evidencia científica, no conocían test o técnicas muy básicas aquí en España. Por ejemplo, recuerdo un caso en el que tras explorar a un jugador vi que tenía un

ligamento cruzado anterior roto, era de libro, y cuando se lo expliqué no sabían bien de qué hablaba y el médico se excusó diciendo que no, que lo que tenía era un problema de cadera. Al tiempo, el jugador fue a un hospital donde confirmaron mi diagnóstico.

Con esa base, imaginamos que las técnicas y los recursos tampoco serían los de aquí. ¿Qué recuerda como algo destacado?

Hay muchas cosas pero por citar una, recuerdo que no conocían la crioterapia. En Rusia no existía el hielo para echar en bolsas, así que yo salía a la calle con una y la llenaba de nieve para que se la pudieran poner. Estaban asombrados, las primeras veces no paraban de preguntarme si iba a poner hielo en una lesión y no querían que se lo aplicara, cuando es el mejor analgésico que hay.

¿Y cómo era su relación con el resto del cuerpo técnico y con los jugadores?, ¿era valorada la figura del fisioterapeuta?

Por el entrenador sí, por supuesto, de hecho, me llamó él. Pero el masajista y el médico no eran muy receptivos.

Tampoco los jugadores. Allí me tocó mucho hacer de malo de la película porque no tenían cultura de fisio-

rapia. En lugar de verme como un profesional que iba a ayudarles casi me veían como un enemigo que les hacía trabajar. Si estaban lesionados y les decía que tenían que quedarse a trabajar para recuperarse, no querían, lo veían como un castigo. De hecho, Miguel tuvo que decirles que si fallaban a un entrenamiento conmigo era como si faltaran a un entrenamiento del equipo y tendrían una multa de 500 €. A nivel profesional no podían hacer nada contra mí pero sí empezaron con el *bulling*. Imaginad, estaba apagando fuegos constantemente.

Era difícil trabajar y obtener buen rendimiento, así que los resultados no acompañaron y nos despidieron a todos.

Pero se incorporó inmediatamente al Dinamo de Moscú, ¿no?

Así es. Como había tratado también a jugadores del Dinamo tenía relación con el entrenador del equipo, Tino Pérez, hoy entrenador del Movistar Inter de Madrid, y esa misma mañana, nada más enterarse me llamó y por la tarde ya estaba firmando con ellos. Lo que hizo que estuviera allí 6 meses más viviendo. En 2012 finalizó el contrato oficial pero mantuve la relación laboral desde España, iba y venía, así estuve dos años más.

¿Notó diferencias en cuanto a su trabajo como fisioterapeuta en el Dinamo?

La verdad es que pese a ser un club más grande no. Este también tenía un masajista y un 'médico'. La actitud y la cultura de ellos y de los jugadores respecto a la fisioterapia era similar. Con este equipo jugamos 3 finales de Champions y ganamos 3 ligas, 2 copas y 1 intercontinental. Recuerdo que antes de una final de Champions, el médico dejó fuera a 4 jugadores por lesiones que no eran reales porque no se habían valorado. Como fisioterapeuta trabajé con ellos y recuperamos a 3. Uno de ellos fue nombrado mejor jugador de la final. Al llegar, el presidente del club le preguntó cómo era posible que les diera dos meses de baja y yo los hubiera recuperado en una semana. Esto me perjudicó, y también aquí empezaron a hacerme *bulling* por lo que me cansé y lo dejé. Fue duro pero aprendí mucho.

La suerte que he tenido es que tanto Miguel como Tino son entrenadores que anteponen la fisioterapia a su entrenamiento, de hecho, para planificar las tareas siempre cuentan conmigo.

“ Cuando llegué a Rusia me di cuenta de que no había fisioterapia tal y como la entendemos en España. En lugar de como un profesional que iba a ayudarles me veían como un enemigo que les hacía trabajar... Fue duro pero aprendí mucho. ”





David Valenzuela en su clínica de Aldaia

¿El idioma también fue un hándicap o sabía ruso?

No tenía ni idea. Me aprendí 3 frases: “no hablo ruso”, “no te entiendo” y “póngame una cerveza, por favor” -se ríe-, y una vez llegué a Moscú iba preguntando sobre todo términos propios de nuestra profesión. Fui aprendiendo ruso, no lo escribía ni lo leía pero sí lo hablaba.

Sería complicado comunicarse con los jugadores entonces...

Lo era. De hecho, como no sabía ruso, utilicé la biomecánica. Pensé: si no se lesionan, no tendré que hablar mucho con los jugadores. El control de la biomecánica en los jugadores brinda mucha información sobre el trabajo que puedes hacer para mejorar las debilidades y evitar lesiones. Así que decidí generar un método de trabajo propio, que es el que ahora aplico en mi clínica, en el que mediante test biomecánicos creé una batería de pruebas diseñadas para clasificar al paciente deportivo en disfunciones musculares, articulares, neuro-dinámicas y de control de movimiento. Por ejemplo, test de glúteo medio para evitar esguinces de rodilla, test de glúteo mayor para ver activación muscular, test de core,... A partir de ahí podía valorarlos y planificar un trabajo preventivo para reducir la posibilidad de lesiones.

“ Como no podía comunicarme bien con los jugadores rusos por el idioma, generé un método de trabajo propio creando una batería de pruebas para clasificar al paciente deportivo y planificar un trabajo preventivo. ”

Y a nivel personal, ¿cómo fue la experiencia?

Fue dura. Llegas a un país del que no conoces ni su cultura ni su idioma, donde no conoces a nadie, estás solo, lejos de tu familia. Aunque hice buena relación con los dos entrenadores y con algunos jugadores que me invitaban a ir de vez en cuando a sus casas, pasaba mucho tiempo solo. Recuerdo que iba a tomarme una cerveza a un bar en el pueblo donde vivía y me sentaba al lado de los rusos que había allí pero sin hablar con ellos ni entender nada. A veces, también iba a tomarme un café a la Plaza Roja aunque me costaba unas 4 horas ir y volver, simplemente era por pasar la tarde y salir.

¿Cuándo volvió a España, qué hizo?

Empecé a trabajar con deportistas como el piloto de GP Héctor Barberá y el golfista profesional José Luis Lara, así como en el *World Padel Tour* y en un polideportivo de Malilla hasta que fiché por el Valencia CF, donde trabajé como fisioterapeuta de todas las categorías hasta 2017. Durante ese tiempo, con los equipos de la academia participábamos en multitud de torneos y viajé a muchos países, lo que me permitió interactuar con fisioterapeutas de otros sitios y conocer cómo trabajaban. Te da un gran bagaje porque tratas muchas lesiones diferentes y con complicaciones distintas que luego te ayudan en tu día a día profesional. Lo dejé nada más nacer mi hija, por motivos obvios, no quería estar siempre fuera de casa, tenía otras prioridades. Y entonces, abrí una clínica en mi pueblo, Aldaia.



Dos imágenes de su estancia y trabajo en Italia para el Aqua e Sapone. A la izquierda junto al entrenador Tino Pérez, con quién Valenzuela colabora como fisioterapeuta de apoyo, y a la derecha valorando a un jugador del equipo italiano

Pero sigue saliendo y colaborando como fisioterapeuta en otros países, de hecho, en marzo estuvo en Italia...

Sí, pero ya desde aquí. Colaboro con Tino Pérez como fisioterapeuta de apoyo y allá dónde va él, de alguna manera estoy yo. De Moscú se fue a Azerbaiyán y luego a Italia, donde entrenó al *Aqua e Sapone*. Él tenía un médico y un fisioterapeuta italiano pero este hacía sobre todo fisioterapia clínica, de recuperación, y Tino necesitaba resultados, una fisioterapia más preventiva. Así que me fui allí y realicé una valoración biomecánica de los jugadores y atención fisioterápica de prevención con el objetivo de que llegaran en la mejor condición a los *play-offs*, un trabajo que hice también como profesor de la Universidad Cardenal Herrera CEU y que incorporé a mis clases.

¿Qué diferencias había entre la fisioterapia italiana y la española?

A nivel de deportiva, que es mi campo, el fisioterapeuta de allí hacía una fisioterapia principalmente terapéutica mientras que aquí se realiza también paliativa. Por ejemplo, me sorprendió mucho que no supiera hacer vendajes funcionales que permitirán a un jugador con una lesión leve salir aunque fueran unos minutos. Así

pues, le enseñé a hacer vendajes y también lo he tutorizado desde aquí, aprovechando las nuevas tecnologías de comunicación.

Asimismo, desde 2014 también es docente e imparte cursos de postgrado en diversos países de Latinoamérica. ¿Cómo es la fisioterapia en este continente según usted?

He estado en el Salvador, México, Perú, Costa Rica... En cuanto al nivel de formación hay de todo, en algunos lugares es bueno y en otros más flojo. Lo que sí he notado es que la formación básica anatómica-fisiológica es más sólida en Europa que en Latinoamérica. A nivel clínico, si bien la fisioterapia en general está menos desarrollada porque tienen menos recursos, sorprende las ganas que tienen de hacer crecer la profesión, de formarse y de lo alto que valoran a los fisioterapeutas españoles.

De hecho, muchos de los alumnos que he tenido allí, han venido unos días para conocer de cerca y más extensamente cómo trabajo en la clínica, para aprender. Al igual que cuando he estado en sus países, me han pedido que fuera a sus centros para orientarlos. La mayoría son clínicas en los que aplican fisioterapia tradicional, con boxes y tratamientos individuales.

“ **A nivel deportivo, que es mi campo, en Italia se hace una fisioterapia principalmente terapéutica mientras que aquí se realiza también paliativa.** ”

“ **En Latinoamérica, a nivel clínico tienen menos recursos, pero sorprende las ganas que tienen de aprender y lo alto que valoran a los fisioterapeutas españoles.** ”



¿Qué es lo que más les interesa a los fisioterapeutas de Latinoamérica según su experiencia?

Por mi experiencia, la fisioterapia deportiva, lo cual me complace. Aunque he impartido, también allí, clases de algunas técnicas no voy a abanderar ninguna, pero sí voy a sacar la bandera por el ejercicio terapéutico. Ahora nuestra profesión está muy encaminada a técnicas invasivas pero yo voy al ejercicio, soy un loco de este. Pienso que una técnica te va a quitar un síntoma pero el ejercicio te va a quitar la causa: te va a readaptar a tu deporte, a tu puesto de trabajo, a tu día a día... Todos los fisioterapeutas, trabajemos en un ámbito u otro, tenemos como objetivo la recuperación de la función y lo que te hace funcionar no es pasar de la camilla a una máquina o a correr,... hay un proceso de adaptación mediante el ejercicio terapéutico que va a hacer que tengas funcionalidad.

Tiene encima de la mesa una propuesta del Comité Olímpico de Costa Rica, ¿puede contarnos más?

Sí, estamos trabajando con ellos para intentar formar un Máster de Experto de Fisioterapia Deportiva y Readaptación para impartirlo a los profesionales de los distintos Comités Olímpicos de Latinoamérica.

De todos los países en los que ha estado y en los que ha visto cómo trabajan los fisioterapeutas, ¿cuál cree que despunta más?

He estado en más de 20 países a lo largo de mi trayectoria profesional y siempre he pensado que la fisioterapia en España es de las más punteras, una de las mejores que hay. Esto es algo que las experiencias que me han llegado de pacientes de otros países corroboran. Por ejemplo, he tenido jugadores que habían sido tratados en Inglaterra y me han llegado a la clínica con problemas. Recuerdo que a uno haciéndole una masaje muscular le habían roto un recto femoral y a otro le dijeron que tenía fractura del quinto meta y cuando le pregunté no le habían hecho un estudio del pie ni le habían puesto una plantilla.

De toda su experiencia internacional, ¿qué destacaría?

Sin duda, Rusia. Me marcó personal y profesionalmente. Nunca había tenido una responsabilidad tan grande dentro de un club y nunca había vivido fuera de mi casa. Estás solo, no conoces el idioma,... los primeros tres meses sólo quería entrenar y dormir para que pasara el tiempo lo más deprisa posible.

No obstante, todo lo vivido también me ha permitido hacer muy buenos amigos con los que aún mantengo relación como Mauricio Guterres, actual capitán del Jaén Paraíso; Vinicius Teixeira, capitán de la selección brasileña de fútbol sala; el futbolista Vicente Iborra, ahora en el Villarreal, o con el futbolista ruso Denis Cheryshev, fichado por el Valencia CF.

¿Cuál es su proyección a nivel internacional?

Ahora mismo quiero estar cerca de mi familia. Cuando mi hija sea más mayor ya veremos.

Por último, algún agradecimiento...

Agradecer a mis padres Eduardo y Pepi, y a mis hermanos Edu y Carlos, por apoyarme en mis decisiones y poner todo lo que tenían para poder cumplir mis sueños, aportándome la educación y los valores que rigen mi vida.

A mi mujer Sandra y mi hija Vega, por acompañarme en mis viajes, respetando mis decisiones, aunque supusiera alejarme de ellas.

En la parte profesional quería dar las gracias a todos los entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas y jugadores que de alguna forma me han ayudado a ser el profesional que soy. En especial a Fernando Ramírez y Oscar Medina (Levante UD) por darme la oportunidad de empezar en la fisioterapia deportiva, a Miguel Andrés y a Tino Pérez por confiar en mí, como persona y profesional.

Sin olvidarme de Pablo Salvador, un gran amigo, de Juan José Boscá por darme la oportunidad de viajar por todo el mundo compartiendo fisioterapia y, por último, a Ramón Peris, quien apareció en los momentos más importantes de mi vida profesional depositando su confianza en mí.

“Vivir es compartir aprendiendo”.

“

He estado en más de 20 países a lo largo de mi trayectoria profesional y siempre he pensado que la fisioterapia en España es de las más punteras, una de las mejores que hay.

”

