

DOLOR LUMBAR DEL FUTBOLISTA

El dolor lumbar o lumbàlgia és usual en molts futbolistes en totes les edats i tant en homes com en dones. Pot succeir per defectes posturals en la columna vertebral del futbolista, per repetició de gestos específics a la pràctica del futbol, la qual cosa denominem lesió per sobre ús i per xocs traumàtics contra un adversari i en els porters els xocs contra els pals de la porteria i en molts casos en esportistes de cap de setmana, per sobrepès, sabates inadequades, falta de flexibilitat i per no fer un escalfament abans de la competició.

Síntomes:

Dolor d'esquena o natges.

Dolor que irradia des de la part baixa de l'esquena fins a una o ambdues cames.

Sensació d'endormiscament, formigueig o debilitat en una o ambdues cames.

Dificultat per caminar o romandre assegut per una llarga estona.

Coixesa.

No hi ha forma de garantir que un futbolista no vagi a presentar dolor lumbar, però sí que hi ha algunes actuacions per minimitzar el risc i evitar aquesta lesió:

- Enfortir els músculs de l'esquena i els de l'abdomen per estabilitzar la regió lumbar.
- Mantenir flexible la regió lumbar per prevenir la distensió dels músculs i les seves articulacions.

Tractaments recomanats:

Aplicació de gel durant els primers dos dies des de l'inici de la lesió. Posteriorment utilitzar escalfor sobre la regió lumbar, ja que els dos

mètodes són de gran eficàcia antiinflamatòria.

Medicació:

No es recomana automedicar-se pe evitar reaccions adverses. El millor és que un metge assenyali el tipus de medicació a prendre.

Fisioteràpia supervisada:

Pot alleugerir el dolor amb estiraments dels músculs contrets, i amb l'enfortiment de l'esquena i els seus músculs, abdominals i de les extremitats inferiors. Totes aquestes actuacions estabilitzaran la columna.

L'aplicació de calor i altres modalitats utilitzades en rehabilitació física sota la supervisió d'un fisioterapeuta, en la part inferior de l'esquena pot alleugerir significativament el dolor, evitant una incapacita perllongada i que torni a repetir-se la lesió quan el futbolista torni a la pràctica esportiva.

Causes de dolor lumbar en la pràctica del futbol

1. Esquinçaments i distensions musculars: La majoria dels casos de dolor lumbar són causats per distensions musculars (lesions en un múscul) o per esquinçaments (lesions en un lligament).

Aquestes lesions poden ser molt doloroses, limiten el moviment i requereixen repòs a l'hora d'entrenar o d'entrar en competició. Si el dolor persisteix, es recomana l'avaluació per part d'un professional de la salut amb pràctica i coneixement en aquest tipus de lesions.

2. Espondilosis:

És una lesió molt més seriosa de la part baixa de l'esquena.

És una fractura per sobrecàrrega de les vèrtebres inferiors (generalment a l'alçada de la cinquena vèrtebra lumbar).

Pot ser hereditària i, a vegades, els períodes de creixement ràpid en nens i adolescents, són un factor a tenir en compte.

Les fractures per sobrecàrrega poden passar en un o en els dos costats de les vèrtebres. Aquesta lesió ha de ser reconeguda i atesa per un

professional de la salut, amb experiència en aquest tipus de lesions esportives igualment, ja que si les descuidem, podem terminar en una discapacitat i la necessitat de passar pel quiròfan.

3. Espondilolistesis:

Si es presenta una fractura per sobrecàrrega i no li fem cas, pot aparèixer l'espondilolistesi que és lliscament cap endavant o d'una vèrtebra sobre altre.

Si el lliscament és sever, la vèrtebra pot començar a pressionar els nervis raquidis, i és possible que sigui necessari practicar una cirurgia per corregir el problema.