

# COM ALLEUGERIR EL DOLOR DE CAMES



Segur que després d'un entrenament o un partit, o simplement després de fer running per mantenir-se en forma, és més que probable que t'hagis trobat amb la sensació de tenir les cames destrossades.

Aquesta sensació de dolor de cames sol aparèixer després d'una competició o d'un entrenament que ha estat especialment més dur de l'habitual, bé sigui per la intensitat de treball, pel volum, o per realitzar algun tipus d'exercicis específics no habituals, pels quals el nostre organisme no està preparat.

## **Causes del dolor de cames en repòs**

Aquest dolor de cames és conseqüència de l'afectació d'aquest tipus d'esforç sobre el teixit muscular que també afecta a escala tendinosa, capsular, articular ... El múscul està constituït per un tipus de teixit que amb l'entrenament és capaç d'adaptar-se a nous tipus de càrregues, a través d'una remodelació constant i una modificació de les seves propietats, que definiríem com que s'adapta a les necessitats. Però per aquesta adaptació es requereix entrenament i és possible que quan introduïm un contingut nou o quan repetim un tipus de contingut més de l'habitual, el múscul es ressent d'una càrrega més elevada.

Tradicionalment aquest dolor muscular s'ha anomenat agulletes. Avui en dia està consensuat en anomenar aquest dolor muscular com a DOMS (dolor muscular d'aparició tardana. Aquest dolor és causat per una agressió a la qual s'ha vist sotmès el teixit (en l'àmbit microscòpic s'altera

l'estructura de les fibres), a més de residus produïts pels processos químics que es fan dintre del múscul durant l'exercici.

Aquest dolor muscular sol ser més pronunciat al cap de 48 hores post exercici, però ja poden presentar-se des de les 24 hores post exercici i fins 3 dies després. En funció del nivell de l'esportista i del nivell de l'agressió que s'hagi produït a l'organisme, durarà més o menys. La fatiga pot influir en l'aparició d'aquest dolor tardà; en línies generals un esportista més i millor entrenat, tolerarà millor l'aplicació de certes càrregues durant més temps, i reduirà l'aparició d'aquest dolor tarà; en canvi per un esportista no tan entrenat, una càrrega aplicada en el temps pot suposar aquest tipus d'agressió al teixit muscular.

### **Com evitar el dolor de cames**

Podem actuar de diferents maneres per evitar el dolor de cames.

#### **PRE-ENTRENAMENT O PRE-COMPETICIÓ**

En el període de temps que va abans d'un entrenament o competició, disposem d'una ventana de temps, normalment d'una mitja hora aproximadament, en la que podem aprofitar per portar a terme una sèrie d'elements que ens ajudin a preparar a l'organisme per la tasca que n'hem a realitzar, facilitant que les càrregues s'assimilin fàcilment. Amb aquestes accions, principalment s'incrementa la temperatura corporal de forma progressiva, se simulen accions, es focalitza en la tasca que el nostre cos ha de realitzar.

Escalfament inicial o activació: Exercicis que impliquen el treball de tot el cos, de moderada intensitat, tractant de dissimular accions o patrons funcionals que es portin durant la nostra activitat física.

- Mobilització activa i estiraments: Es recomana cada vegada més realitzar estiraments balístics o en tensió activa per "preparar" a la musculatura.
- Esforç previ o imitació: Moviments específics de la intensitat esportiva, d'alta intensitat i curta durada, per estimular els grups musculars que van a treballar.
- Nutrició i hidratació adequats: Ja des d'abans de fer l'activitat física.

#### **DURANT L'ENRENAMENT O COMPETICIÓ**

Nutrició i hidratació. Segons com realitzem aquests dos importants temes serà molt important no només pel rendiment sinó per una adequada recuperació muscular. Disposar d'un assessorament nutricional professional per valorar totes les necessitats de cadascú de l'esportista serà un aspecte primordial per mantenir un bon nivell de rendiment.

## **POST-ENTRENAMENT O POST-COMPETICIÓ**

Recuperació activa. Un dels millors mètodes considerats dins d'aquesta recuperació post esforç, és el refredament actiu, generalment a carrera o exercici continu, que facilita una eliminació de les substàncies derivades dels processos bioquímics que s'han produït dins del múscul durant l'exercici. Aquest és el tipus d'esforç molt arrelat en l'esport individual com l'atletisme, i que resulta de més difícil aplicació en esports d'equip com el futbol.

S'ha de tenir en compte que després d'una sessió d'entrenament o competició que sigui extenuant, pot no ser necessari desenvolupar aquesta fase de refredament, si l'esportista està totalment esgotat. En tal cas seria interessant moure's molt lleugerament l'endemà, inclús si fos necessari fent bicicleta per evitar impactes i ser menys agressiu amb el cos.

### **Remeis per alleugerir el dolor de cames**

La recuperació activa constitueix fonamentalment la restitució primària. Malgrat això, després d'un entrenament o una competició, estem habituats a què els esportistes finalitzin el seu treball i vagin directament als vestidors, moltes vegades sense fer ni tan sols estiraments. Després de l'activitat física, en el múscul queden presents els residus que s'han generat durant aquesta, que si no s'eliminen ràpidament ens causaran una sèrie d'efectes a posteriori.

### **Estiraments**

A nivell de les mesures de recuperació postesforç, després d'un entrenament dur o la competició, ens pot resultar interessant (no sempre) realitzar un tipus d'estirament estàtic passiu. Després d'un entrenament, els grups musculars estan augmentats de to, el que produeix un augment de la pressió sobre els vasos circulatoris, que dificultarà l'intercanvi de gasos i neteja de fluids i realitzar aquest tipus d'estirament va a ajudar a disminuir el to muscular i per tant facilitar els processos orgànics.

Aquest és un apartat que avui en dia genera una gran controvèrsia doncs hi ha molts professionals que defensen l'ús d'estiraments, i molts que afirmen que no està demostrat que siguin útils. L'experiència de l'esportista i les seves sensacions és la que haurà de prevaldre.

### **Massatge**

Aquest és altre aspecte de controvèrsia. El massatge ha de valorar-se sobre la seva aplicació i el moment en el qual s'ha de fer. La recomanació seria que un massatge de descàrrega posta competició trigui almenys 24 hores a

fer-se. A partir d'aquestes 24 hores pots competicions o post entrenament dur ens serà molt recomanable la realització d'un massatge, tant per la recuperació de les cames, com perquè el tracte amb la fisioteràpia ajudi a un control del to muscular, de l'elasticitat de les sensacions del pacient.

Com aplicació per aquestes primeres 24 hores, seria diferent un drenatge de cames que podria fer-se de forma més precoç, fins i tot després de la competició, però que està basat en maniobres molt suaus i no profundes.

En línies generals, el massatge té una sèrie d'efectes sobre l'organisme que ens poden resultar molt interessants, i que justifiquen la seva aplicació com a mesura de recuperació després de l'esforç (a partir de les 24 hores si hi ha una agressió evident del teixit muscular:

- Efectes del massatge en l'àmbit físic:
  - o Disminució de la tensió muscular.
  - o Millora de l'atròfia muscular.
  - o Estirament i elasticitat dels teixits tous.
  - o Millora de la flexibilitat articular.
  - o Reducció del to muscular.
  - o Millora la formació dels teixit cicatricial.
  - o Millora del sistema circulatori.
- Efectes del massatge en l'àmbit fisiològic:
  - o Increment del flux sanguini i limfàtic.
  - o Augment de l'aportació d'oxigen i de nutrients.
  - o Alleujament del dolor.
  - o Reducció de la inflamació.
  - o Estimulació del sistema nerviós.
- Efectes psicològics del massatge:
  - o Alleujament de la tensió i de l'ansietat.
  - o Efecte antiàlgic.
  - o Estimulació de l'activitat física.

Banys d'aigua freda

- Dutexes i dolls: Es poden aplicar de forma general o parcial.
- Banys: Amb una simple immersió del cos. Els freds amb una temperatura entre 10 i 14°C de 6 a 15 minuts.

### **Pressoteràpia**

És un mètode de massatge a pressió a través d'unes càmeres d'aire, que s'apliquen en l'àmbit d'extremitats. Afavoreixen l'absorció dels líquids intersticials i de les toxines produïdes, a més d'estimular el sistema venós i

limfàtic.

## **Descans**

El descans ha de ser respectat sempre que sigui possible, per assegurar la millor i més ràpida recuperació dels esportistes. Per aconseguir una son reparadora es recomana dormir almenys 8 hores de forma seguida, en horari nocturn per assegurar l'absència de llum. Mai hem d'oblidar el concepte que descansar és entrenar.