

# LA PUBÀLGIA, UNA LESIÓ MOLESTA QUE REQUEREIX REPÒS

14 febrer, 2017



La pubàlgia és una lesió que molesta com a poques, també coneguda com hernia del esportista o dolor a l'engonal és molt habitual en els futbolistes. Es produeix a la regió púbica engonal i sol presentar-se quan es realitzen activitats esportives de forma diària. Per regla general, el dolor és un símptoma d'una osteopatia dinàmica de pubis i s'irradia cap a les zones properes a l'engonal o baix abdomen.

Existeixen tres tipus de pubàlgia segons on es localitzi la lesió:

- **Pubàlgia Alta:** Es produeix quan s'inflamen els músculs rectes anteriors de l'abdomen i causa el dolor per un problema a la musculatura abdominal.
- **Pubàlgia baixa:** El mal es localitza a nivell dels músculs adductors dels que existeixen tres tipus: major, mitjà i menor. Aquesta lesió sol afectar a l'adductor mitjà.
- **Pubàlgia mixta:** Es produeix quan es connecten ambdós grups musculars.

Un exemple d'esportistes que pateixen aquesta lesió tan comú i molesta són els futbolistes, ja que, per norma general pateixen una gran càrrega de treball de forma habitual en aquesta zona i no disposen del temps necessari per una correcta recuperació degut a la gran quantitat de partits que es juguen.

## Causes de la pubàlgia:

La causa principal de la pubàlgia u osteopatia dinàmica de

pubis s'enten millor amb la segona denominació. És un mal inflamatori que es produeix per l'acció repetida, i segurament en algun cas anòmala, de tot l'aparell lligamentós, muscular i ossi que es situa a la sínfisi del pubis (unió entre els dos ossos del pubis). L'acció antagònica dels músculs abdominals i de la musculatura de les extremitats inferiors pot provocar a la llarga un edema de l'os i dels tendons que es fixen en aquella zona.

Entre els factors de risc que donen lloc a una pubàlgia es troben:

- Una predisposició anatòmica de l'esportista. Això significa que algunes persones poden tenir algunes condicions de la seva pelvis, de la seva musculatura, o de la pròpia longitud de les seves extremitats inferiors que li condicionen desfavorablement per poder patir aquest tipus de lesió.
- El sobreesforç en l'abdomen i adductors o el colpeix a la pilota al realitzar centrades o xuts a porteria, són gestos que poden provocar una descompensació entre aquests músculs o una sobrecàrrega en els mateixos que deriven en una pubàlgia.
- La disputa d'un nombre massa elevat de partits o entrenaments sense el necessari descans pot portar a una lesió d'aquest tipus.
- El canvi freqüent de superfícies de joc (passar de terrenys tous a durs o al contrari).
- Una mala preparació física pot causar aquest problema.
- Una caiguda brusca sobre els peus (com al fer un salt i ser descompensat en l'aire) o la realització de gestos tècnics defectuosos o forçats podrien llegar a provocar una pubàlgia.



**Símptomes de la pubàlgia:**

Es tracta d'un quadre caracteritzat per dolor en la regió pubiana, inguinal i zona baixa de l'abdomen. A mesura que passen els dies i la lesió evoluciona, el dolor sol fer-se més agut, localitzant-se en la inserció de l'adductor i irradia cap el múscul del mateix costat o inclús al testicle dels homes.

La pubàlgia pot arribar a convertir-se en un dolor permanent que afecti a la vida diària, impeding moviments rutinaris tant simples com creuar les cames, seure's, caminar o romandre dempeus.

Existeixen quatre graus en l'evolució d'una pubàlgia:

- En un primer estadi, el dolor apareix després de realitzar un entrenament, fer sessions d'exercici físic intens, practicar algun esport o disputar un partit.
- En una segona fase de la lesió, el dolor es manifesta durant l'entrenament o en el propi partit.
- En el penúltim estadi veiem com el dolor sorgeix només començar l'activitat esportista impeding la seva realització.
- En l'última etapa el dolor es mostra inclús en repòs.

### **Tractament de la pubàlgia:**

El repòs és la millor eina per combatre la pubàlgia, encara que es pot complementar amb fisioteràpia i osteopatia si necessitem acurtar els temps de la lesió. També es poden prescriure diferents fàrmacs per brindar un alleujament momentani per el dolor localitzat en les cames.

La majoria dels especialistes també recomanen la incorporació de rutines d'escalfament especials destinades a millorar la irrigació de les zones afectades i evitar el problema potencial de la pubàlgia crònica que sol presentar-se amb bastant freqüència en jugadors de futbol reiterats.

Així, és important realitzar algunes pràctiques:

- Treball isomètric d'adductors, abductors, recte anterior abdomen i oblics.
- L'elongació per postures excèntriques de isqui tibials, adductors, abdominals i psoes (*múscul de la part abdominal*).
- Emprar tècniques d'electroteràpia (magnetoteràpia, làser, ...)
- Massoteràpia (una tècnica integrada dins de la fisioteràpia que utilitza diversos tipus de massatge amb finalitats terapèutiques) en adductors i abdominals.
- Massatge transvers profund o Cyriax en adductors i abdominals: aquesta tècnica s'aplica mitjançant una fricció transversa digital que provoca la mobilització a una freqüència determinada amb la finalitat de produir un efecte analgèsic i la reordenació de les fibres de col·lagen.
- Aplicar fred després d'una sessió de fisioteràpia.

En el moment en que s'aconsegueix una millora de la lesió, es recomana començar un programa d'exercicis de rehabilitació de la zona. D'aquesta manera i d'un modo gradual, es podrà reiniciar la pràctica de l'activitat esportiva, això si, evitant sempre i dins del possible els canvis bruscos de direcció.

Si la lesió arriba a fer-se crònica i únicament en el cas de que el tractament conservador fracassi, es planteja l'opció quirúrgica amb el context de la medicina esportiva. Am la intervenció, els especialistes igualaran les forces del recte anterior de l'abdomen i la dels adductors per alleujar l'excés de pressió que exerceixen sobre el pubis aquests músculs.

### **Prevenió de la pubàlgia:**

Per suposat, com en qualsevol altre tipus de lesions, l'objectiu es prevenir-les amb un bon escalfament i evitant aquells moviments o gestos mal executats que poden portar-nos a lesionar-nos. Encara que això no sempre es fàcil

d'aconseguir:

Per prevenir la pubàlgia hem de prestar especial interès a una sèrie d'exercicis com són:

- Reforçar la musculatura estabilitzadora del maluc.
- Dosificació de les càrregues de treball. Quan notem molèsties, si es possible intentar descansar.
- Treball isomètric en adductors, abductors, oblics i en els rectes de l'abdomen.
- Treball de potenciació muscular d'abductors, adductors i abdominals.