

LES AGULLETES, UN MAL MENOR

29 març, 2017



Les agulletes es defineixen com aquell dolor muscular que **apareix en les immediates 24-48 hores des de la realització d'un exercici intens i prolongat que afecten a l'aparell múscul tendinós**. En realitat son petites lesions a escala microscòpica que es realitzen a la fibra muscular.

Aquestes lesions desborden la substància de la cèl·lula del teixit muscular provocant la inflamació i retenen aigua, cosa que crea una distensió de les fibres nervioses traduint-se en dolor. Aquest procés triga de 20 a 30 hores. **Fins les 78 hores després de l'esforç evoluciona el dolor, a partir de llavors disminueix fins a set dies després**. Si continuem fent més exercici amb les parts afectades, l'aigua retinguda es mobilitza de manera que desapareix el dolor.

Per prevenir les agulletes, **és fals que amb el consum de bicarbonat desapareguin**. Però en canvi, si es cert que la correcta adaptació a l'entrenament es fonamental, incrementant de mica en mica l'esforç i les distàncies. En el cas de la musculació, el millor tractament és la repetició a menor intensitat dels exercicis.

Per últim, **la aplicació de gel 10-20 minuts o d'algun analgèsic alleuja els símptomes**.