

LA SOBRECÀRREGA MUSCULAR

11 abril, 2017

✘ Una sobrecàrrega muscular és una contracció involuntària i continua de les fibres musculars com a conseqüència de la pràctica excessiva d'esport o per una mala execució d'un exercici. Aquesta lesió es especialment comú en esportistes, dons l'entrenament suposa, entre d'altres aspectes, repetir diversos gestos esportius, el que suposa un risc de patir una sobrecàrrega muscular. Generalment es produeix per la repetició errònia d'un gest esportiu el que produeix el sobre ús d'un determinat múscul.

Els músculs amb més probabilitat de patir sobrecàrregues són aquells que formen part de:

- Les extremitats superiors.
- El coll.
- Les espatlles.

És important anar a un especialista en quan es detecti una lesió d'aquestes característiques, ja que es possible que propiciï el desenvolupament d'altre més greu.

Símtomes:

Els principals efectes d'aquest tipus de lesió són el dolor i la pesadesa en els músculs afectats. A més a més, poden ocasionar molèsties en les articulacions i falta de mobilitat.

Tractament:

La forma més eficaç d'apaivagar el dolor ocasionat per una sobrecàrrega muscular és la realització d'un escalfament adequat, l'aplicació de calor local i massatge a la zona. Per aquest motiu, seria òptim anar a un fisioterapeuta o rehabilitador que sabrà escollir el procediment idoni per el grup muscular afectat.

Prevenció:

Per prevenir una sobrecàrrega muscular hauríem de tenir en compte aquestes recomanacions:

- Fer una bona rutina d'estiraments després de l'entrenament amb la finalitat de disminuir el cansament muscular.
- Adequar l'entrenament al nivell física de cada persona per evitar d'aquesta manera el sobre entrenament. Per tant, és important està ben assessorat per fer correctament els exercicis.
- Incloure el descans entre les parts més importants de l'entrenament, un factor primordial per evitar les lesions.
- Estar suficientment hidratat abans, durant i després dels entrenaments per aportar al cos els nutrients necessaris.
- Acudir de forma regular a un fisioterapeuta per que realitzi massatges de descàrregues muscular. Això és especialment important en el cas d'aquelles persones que tinguin risc de patir una lesió d'aquestes característiques. Els clubs s'han de conscienciar de la importància que té pels seus jugadors el poder disposar d'un fisioterapeuta.

Tipus de lesions per sobrecàrrega:

Hi ha una gran dificultat en distingir les lesions que es produeixen exclusivament per sobrecàrrega, ja que la majoria de les persones que les pateixen no les consideren suficientment greus com per anar a un especialista i, per tant, es queden sense diagnosticar. Malgrat tot, es poden distingir varius tipus de lesions per sobrecàrrega. Aquestes són les més freqüents:

- Colze de tenista: comú en les persones que practiquen esports de raqueta.

- Tendinitis del tendó d'Aquil·les: tendeixen a produir-se en aquells que practiquen esports de carrera.
- Fractures per sobrecàrrega de tibia i metatarsians.

Algunes de les malalties més greus en les que poden derivar aquest tipus de lesions són la tendinitis o la fascitis.