UTILITZAR CORRECTAMENT EL FRED I LA CALOR EN LES LESIONS

20 abril, 2017

Són les dues teràpies més comuns per alleujar els dolors musculars o les molèsties en les articulacions. Però, hi ha un problema, la majoria dels jugadors i jugadores de futbol no tenen molt clar quin han d'utilitzar, si el fred o la calor.

La resposta ràpida és: depèn de quan recent és el dolor o si es tracta d'un malestar recurrent.

Per regla general, una lesió nova causa una inflamació en la zona afectada habitualment, per la qual cosa el fred pot actuar per reduir el flux sanguini i per tant, evitar que es produeixi una major inflamació.

La calor, per la seva part, és més recomanat per dolors crònics ja que en general un efecte oposat, de major flux de sang, permet que hi hagi una curació més ràpida.

Investigacions recents recomanen la fórmula general d'optar per la teràpia fred primer i després tractament amb calor.

Quan apliquem fred:

Els experts en medicina esportiva expliquen que aplicar fred pot ser fonamental en les primeres 48-72 hores (3 dies després de produït la lesió. El gel pot reduir el mal del teixit secundari i alleugerir el dolor de la zona afectada.

La recomanació és aplicar el gel durant 20 minuts cada hora, per evitar que es produeixi cremades a la pell, sobre tot en zones inflamades o on hi hagi una contusió provocada per un

cop.

La millor opció és aplicar glaçons de gel en una tovallola, unint els dos extrems i colpejar la tovallola per picar el gel. D'aquesta manera evitarem una possible cremada per fred a la nostra pell al tenir la tovallola com a contacte i no el gel, i aconseguim una millor adaptació al lloc de la lesió.

En quines lesions puc aplicar-me el fred, durant els tres primers dies?

- Sobrecàrregues.
- Trencament de fibres.
- Cops.
- Esquinços
- Luxacions
- Fractures
- Tendinitis

Quan no haig d'aplicar fred?

- Després d'un període d'inflamació aguda, és a dir, després de 3 dies de fer-me la lesió. Del contrari, retardarem el temps i la qualitat de reparació del teixit.
- Abans de fer exercici: el fred té un efecte sedant i si apliquéssim fred a la zona abans d'entrenar quedaria anestesiada i podríem lesionar-nos sense donar-nos compte. Al mateix temps aquesta disminució de temperatura fa que el teixit es torni menys elàstic i perdi força.
- Si pateixes hipersensibilitat al fred no utilitzis fred. Existeixen persones al·lèrgiques al fred que arriben a tenir reaccions molt greus a la pell si l'utilitzen. Tampoc en casos de problemes circulatoris o cardíacs greus diagnosticats.

Precaucions que s'han de prendre al aplicar fred en una lesió.

Hem de tenir precaució amb l'ús del gel. Segueix aquestes recomanacions:

- ***Mai utilitzis directament el gel sobre la pell***. Sempre fes-ho amb una tovallola o una tela que s'interposi entre el gel i la teva pell.
- ***Mai superis els 20 minuts d'aplicació***, ja que podríem crear una paràlisi per fred i cremades cutànies.

Quan apliquem calor:

Podem aplicar calor sempre que hagi passat la fase inflamatòria (tres dies després de la lesió). El temps d'aplicació serà aproximadament de 20 minuts.

A l'aplicar calor estem produint un augment de sang a la zona, una disminució de la pressió arterial i un efecte sedant degut a la relaxació muscular i alleujament de la fatiga muscular.

Existeixen diferents mètodes d'aplicació de calor com mantes elèctriques, sacs de llavors, fangs, parafina, llum d'infrarojos, etc. No existeix gran diferència entre aplicar una cosa o altre, ja que la calor que produïm sempre serà superficial.

En quines lesions puc aplicar calor?

Tingues en compte que solament es pot aplicar calor després dels tres primers dies en cas de:

- Contractures.
- Lesions per esforç.
- Mala postura.
- Rigidesa.
- Abans d'entrenar (per augmentar la flexibilitat i evitar lesions).

Quan no he de posar-me calor?

És indispensable no aplicar calor en cas de:

- L’existència d’una inflamació, és a dir, si la zona està calenta o inflamada.
- Durant els tres primers dies després d’un cop, esquinç o fractura.
- En casos d’anestèsia o alteració de la sensibilitat.
- Processos infecciosos, cardiopaties descompensades, ni en cas d’alteracions de la tensió arterial com en hipotensió greu.