

# TRENCAMENT DE ISQUIOTIBIALS, CAUSA MOLT FREQUENT DE BAIXA AL FUTBOL

2 maig, 2017

☒ Una de les lesions més freqüents en els esportistes és el trencament muscular dels isquiotibials, causa molt freqüent d'aturada esportiva.

## Trencament muscular dels isquiotibials:

La musculatura isquiotibial es troba a la zona posterior de la cuixa i està formada per tres músculs potents:

- El bíceps femoral.
- El semi membranós.
- El semi tendinós.

Aquests músculs s'insereixen en l'os de l'esqui de la pelvis fins el genoll. La funció principal d'aquests tres músculs és la flexió del genoll i l'extensió del maluc.

***El trencament muscular dels isquiotibials és una de les causes més freqüents d'aturada per un esportista.***

El trencament muscular dels isquiotibials es produeix per minúsculs estrips a la zona muscular o per una lesió en la inserció tendinosa sobre l'os isqui.

El trencament muscular dels isquiotibials es divideix en:

El trencament musculars dels isquiotibials per fatiga muscular o extensió forçada del genoll. És la lesió més freqüent.

- Lesió de la inserció proximal dels isquiotibials.
- Trencament per arrencament de la inserció proximal dels isquiotibials.

En esportistes com corredors i futbolistes, els músculs isquiotibials es sobrecarreguen (arrencar i aturar).

Quan el múscul es sobrecarrega de forma considerable, es pot produir el trencament muscular o lesió dels isquiotibials.

També es poden lesionar en cas de fer una extensió molt forçada del genoll, el que crea una distensió màxima de les fibres musculars fins que es trenquen.

Les causes més importants del trencament o lesió dels isquiotibials són:

- No escalfar abans de jugar a futbol o fer qualsevol exercici.
- Desequilibri muscular entre els isquiotibials i els quàdriceps, en cas de tenir un quàdriceps molt fort, la pelvis s'inclina a anterior i tensa constantment els isquiotibials.
- Tenir una musculatura glútia dèbil, els glutis són importants per estabilitzar la pelvis i treballen en conjunt amb els isquiotibials. Sense tenir un bon to muscular, es pot produir una sobrecàrrega muscular dels isquiotibials.
- La fatiga muscular fa que el múscul sigui menys capaç d'absorbir l'energia y més possibilitats de trencament o lesió.

### **Diagnòstic del trencament muscular dels isquiotibials:**

El trencament dels isquiotibials produeix un dolor agut a nivell de la part de darrera de la cama durant l'activitat esportiva.

Aquest dolor obliga a aturar l'activitat completament.

El diagnòstic és principalment clínic:

- Dolor en la zona posterior de la cuixa que incrementa amb la palpació i la flexió força del genoll.

- Dolor amb l'extensió màxima del genoll.

L'ecografia muscular i la ressonància magnètica confirmen el diagnòstic del trencament muscular dels isquiotibials i avaluen quin és el múscul que està afectat i l'extensió que presenta el trencament.

Es recomana realitzar una d'aquestes proves per valorar la lesió i saber el temps de recuperació esperat.

Tractament del trencament muscular dels isquiotibials:

El tractament inicial d'aquest tipus de trencament es basa en:

- Repòs de l'activitat: és, fins i tot, recomanable l'ús de mulettes els primers dies si el dolor és molt important.
- Gel o cremes analgèsiques a la zona posterior de la cuixa per desinflamar la zona.
- Analgèsia oral els primers dies per calmar el dolor produït pel trencament muscular.

La fase aguda compren els 7-10 primers dies. El dolor progressivament va disminuint i es pot realitzar amb més comoditats les activitats del dia a dia.

A partir dels 15 dies s'aconsella començar l'activitat física com bicicleta o natació així com estirament suaus dels isquiotibials.

A partir de les 3-4 setmanes, es considera que el trencament ha cicatritzat, a excepció de grans trencament amb un important hematoma, que es sol allargar unes setmanes més.

**Però, el més important és realitzar una rutina d'estirament per prevenir trencament muscular dels isquiotibials.**