

LESIÓ EN EL BÍCEPS FEMORAL

18 maig, 2017



La lesió fibril·lar en el bíceps femoral, com a qualsevol altre múscul, es produeix per un estirament excessiu d'aquest, per exemple en aturades brusques, acceleracions o desceleracions ràpides... Al arribar el múscul al seu límit d'elasticitat, es produeix un trencament d'algunes fibres musculars.

El dolor és el primer símptoma d'aquestes lesions fibril·lars, per elongació excessiva del múscul. A partir del dolor, s'ha de confirmar el diagnòstic mitjançant una exploració del traumatòleg, sobre tot a través d'una ecografia que ens donarà el diagnòstic definitiu, així com l'extensió i gravetat d'aquest trencament muscular.

El repòs és el tractament principal i fonamental per aquest tipus de lesió. Donar-li temps a que el teixit es regeneri i es recuperi per si mateix. En el cas d'un esportista d'elit, habitualment han de mantenir repòs durant dues o tres setmanes, depenent de la severitat del trencament. Passat aquest temps és necessari realitzar un entrenament progressiu, iniciant l'activitat física de forma suau per treballar el múscul i tornar a la forma física anterior a la lesió.

En casos greus, amb l'objectiu d'accelerar el procés biològic de recuperació de les fibres, poden fer-se una sèrie d'exercicis amb un fisioterapeuta especialitzat. El temps és el millor tractament per aquestes lesions.