

NO MENYSPREEM ELS TRENCAMENTS MUSCULARS

23 juny, 2017



Els músculs són estructures contràctils altament vascularitzades, la funció de les quals és contraure's i allargar-se per produir moviment i així poder complir amb les diferents funcions vitals. Una lesió molt comú dels músculs que genera molt dolor i discapacitat és el trencament de fibres musculars o esquinçament muscular. Saltar-se els temps de recuperació farà molt difícil que el nostre trencament es curi totalment. Els metges de la **Mutualitat Catalana de Futbolistes** recomanen una ecografia per veure exactament l'abast del trencament, per fixar un temps de recuperació ja sigui una ruptura petita o gran.

En que consisteix el trencament de fibres o esquinçament muscular:

Els trencaments de fibres musculars és una lesió del múscul on les fibres que componen el muscle es trenquen. L'esquinçament muscular provoca un intens dolor que obliga al jugador que ho pateix a suspendre l'activitat esportiva, ja que al contraure el múscul es posa tensió a l'àrea lesionada. Quan es produeix un trencament de fibres o trencament fibril·lar, sempre ve precedit d'un dolor agut concret i localitzable. Les persones que les pateixen en ocasions descriuen aquests dolors com si haguessin rebut una pedrada, sobre tot quan són ocasionats en la part posterior de la cama o el panxell, concretament en el múscul bessó, per això el trencament de fibres del bessó alguns ho denominen "**síndrome de la pedrada**".

Per què es produeixen aquests esquinçaments musculars?

L'esquinçament muscular o trencament de fibres d'un múscul és

una lesió que pot produir-se de tres formes:

- **D'una manera directa**, com a conseqüència d'una contusió o cop. Evidentment un cop directe a un múscul provoca el trencament de les seves fibres, podent catalogar-se com a esquinçament muscular.
- **Una segona forma directa**, en la que el múscul és estirat més enllà de la capacitat natural que ell mateix té per estirar-se.
- **D'una manera indirecta**, com a conseqüència d'una elongació brusca del múscul generalment produïda per una contracció ràpida i forta del mateix. Aquesta és la forma més comú en la que sol produir-se un esquinçament muscular o trencament de fibres musculars.

Quins factors són determinants en la gravetat d'un trencament muscular:

Hi ha múltiples factors que determinen la gravetat d'un trencament:

- La localització de la lesió.
- La mida del trencament de fibres musculars.
- La forma que adopta aquest trencament.
- L'edat del pacient (a més edat més greu serà la seva lesió).
- La salut del pacient en general i les seves malalties cròniques.

Com podem classificar els trencaments musculars:

La classificació del tipus de trencament muscular bé determinat pel número de fibres que es trenquen en una determinada lesió. Hi ha trencaments de fibres molt petites, que es poden mesurar en mil·límetres (anomenades micro trencaments fibril·lars) o trencament de fibres d'una gran proporció anomenats també com esquinçaments musculars que poden arribar a ser de varius centímetres de longitud fins el trencament complert del múscul.

Temps de recuperació d'un trencament de fibres musculars:

El temps de recuperació d'una lesió muscular d'aquestes característiques varia tenint en compte més d'un factor: el tipus i la mida de l'esquinçament muscular, el tractament rebut i aspectes propis de la persona (salut, pes, edat, sexe, etc).

En termes generals, sempre que es faci una rehabilitació adequada i depenent de cada persona, els esquinçaments tenen aquests temps apropiats per la seva curació.

- **GRAU 1 o LLEU:** De 8 a 10 dies.
- **GRAU 2 o MODERAT:** De 3 a 4 setmanes.
- **GRAU 3 o GREU:** de 1 a tres mesos.

Zones més comuns de trencaments parcials de fibres musculars:

Els trencaments musculars que es produeixen amb major freqüència són:

- ***Esquinçament de isquitibials:*** Aquest tipus de esquinçament es produeix sobre tot en esports que requereixen d'una contracció dels isquitibials per desaccelerar bruscament en una cursa. Com passa en el futbol.
- ***Esquinçament de panxell:*** També anomenat "síndrome de la pedrada". És el trencament dels bessons, músculs ubicats en el panxell. Uns músculs molt exigits a l'hora de saltar.
- ***Esquinçament del maneguet rotatori:*** El maneguet rotatori és un conjunt de músculs que mantenen el cap de l'espatlla adossada a la cavitat glenoide de l'escàpula. El tendó de inserció del maneguet rotatoris és molt petit, i susceptible a trencar-se degut als esforços repetitius.
- ***Esquinçament de músculs paravertebrals lumbar:*** Sempre que aixequem un pes des del terra és necessari ajupir-se i flexionar els genolls. Quan s'intenta aixecar una

càrrega flexionant el tronc es forcen uns músculs petits que es troben al llarg de la columna: els paravertebrals.