

LES FRACTURES PER ESTRÈS

9 octubre, 2017



Les fractures per estrès consisteixen en una esquerda, que s'ha de considerar com una fractura, en qualsevol os del nostre organisme. Com és una simple "esquerda", en moltes ocasions es molt difícilós el seu pronòstic, per això es necessita l'aplicació de varies tècniques per realitzar un adequat pronòstic.

Aquestes fractures es solen denominar fractures per fatiga o sobrecàrrega, degut a que les causes principals serà la repetició continua d'un determinat impacte.

Classificació de les fractures per estrès

Les fractures per estrès tenen grans diferències a l'hora del seu pronòstic, a més a més, a cada fractura li hem d'afegir les característiques que té cada organisme, per exemple, el temps de curació, diferents mètodes a aplicar...

Per això, existeixen diferents classificacions, però la més utilitzada és la distinció entre fractures de baix risc, i fractures d'alt risc. Les de baix risc són aquelles que tenen una predicció satisfactòria simplement amb l'anul·lació de l'activitat física, i per altre costat, les d'alt risc que el temps de curació és major, augmentant quan es triga en pronosticar aquest tipus de lesió.

Dintre de aquests dos tipus de pronòstic estan considerades diferents estructures òssies.

- **FRACTURES DE BAIX RISC:** Extremitat Superior (Clavícula, escàpula, húmer, olècranon, cúbit, radi, escafoides i metacarpians), costelles, vèrtebres lumbar, pelvis, fèmur (diàfisi), tíbia (diàfisi), peroné, calcani i

metatarsians.

- **FRACTURES D'ALT RISC:** Fèmur (coll), ròtula, tibia (cortical anterior), tibia (mal·lèol tibial), astràgal, escafoides tarsià, cinquè metatarsià (metàfisi), segon metatarsià (base) i sesamoides.

Ossos amb més risc

Hi ha ossos que són més propensos a patir una fractura per estrès, i són:

- El **cinquè metatarsià del peu:** aquesta fractura es produeix al futbolista que reiteradament produeix al llarg de la seva activitat física.
- El **mal·lèol intern del turmell i metatarsians del peu,** a l'igual que el cinquè metatarsià, es produeix en un major percentatge en esportistes que fan llargues distàncies corrent i salts, degut a l'impacte en les seves corresponents disciplines esportives.
- També la **tibia** és altre os on aquestes lesions es produeixen amb més freqüència, en moltes ocasions si es detecta a temps amb repòs la seva curació està assegurada, en cas contrari és molt possible la seva fractura total amb el perjudici que comporta.
- Altres zones molt habituals són la pelvis, el coll del fèmur, l'epífisi del peroné i els sesamoides del peu.

Síntomes i causes de les fractures per estrès

Hem de saber diferenciar entre els símptomes i les causes.

Les **causes** són el per què ocorren aquest tipus de lesions o l'origen de les mateixes. Per altre banda, els **síntomes** consisteixen en l'indici del que està succeint o del que succeirà en un futur si no fem cas a les senyals que ens està enviant el nostre cos.

Per això, diferenciem les causes dels símptomes.

Els símptomes són molts similars a altres lesions, a diferència de la dificultat en trobar un diagnòstic adequat. En una fractura per estrès els símptomes són principalment dos:

1. **Dolor** en la zona degut a la fractura.
2. Possible **inflamació** en la mateixa zona.

Per altre banda, les causes són més amples ja que cada fractura per estrès pot produir-se per diferents motius. És poden diferenciar en factors **extrínsecs** (aliens al futbolista) i **intrínsecs** (degut al futbolista).

FACTORS INTRINSECS:

- Alteracions posturals, per culpa d'una mala tècnica.
- Descompensacions musculars.
- Quan l'esportista té una densitat òssia menor (osteoporosi), que es dona més en futbolistes veterans.

FACTORS EXTRINSECS:

- Mala planificació física, per això és molt important que els equips tinguin un professional per la preparació física que controli la qualitat dels entrenaments amb càrregues i descansos.
- Per la repetició continuada sobre la mateixa zona d'impacte durant els entrenaments.
- Canvis en la superfície, camps de futbol tous, durs...
- Portar una mala nutrició.

Prevenció i tractament

La prevenció per una fractura per estrès consisteix en realitzar diferents exercicis i consells que us comentem a continuació perquè les poseu en pràctica:

- **Un bon calçat**, apropiat per la nostra petjada, per això, és molt aconsellable que fem un estudi de la nostra petjada perquè l'elecció de la nostra bota sigui la

correcta i, d'aquesta manera i amb les recomanacions d'un especialista, no fallem en l'elecció de la nostra bota ideal. A més a més, l'anàlisi biomecànic evitarà en un major percentatge les fractures per estrès, fonamentalment la fractura en el cinquè metatarsià del peu.

- Evitar el **sobre entrenament** (mala planificació de l'entrenament que és una possible causa d'aquest tipus de fractures).
- **Evitar canvis bruscos de superfícies** i sobre tot tenir cura quan els entrenaments es realitzen sempre en terreny dur.
- **Millorar la tècnica**, si és necessari, per evitar sobrecàrregues innecessàries que amb el temps poden produir lesions més lesives com les fractures per estrès.
- També és fonamental **l'enfortiment dels teus músculs** com passa en altres lesions.
- A més a més, una **adequada alimentació** perquè els valors de calci siguin els adequats per no patir contratemps inesperats.

Respecte als tractaments proposats per a la curació d'una fractura d'estrès són:

- Principalment descans de la zona on s'ha produït la lesió per la seva total mobilització, però alguns experts asseguren que en determinats ossos és molt recomanable el tractament quirúrgic ja que la seva evolució és molt millor.
- Afegir la presa d'analgèsics pel dolor i l'aplicació de gel per la disminució de la inflamació.
- Enfortiment muscular dels músculs relacionats amb l'os afectat.
- Si la fractura s'ha produït en una articulació, guanyar en mobilitat és fonamental.
- Si és necessari aplicació de guix i repòs.

- Tractaments de fisioteràpia.