

QUÈ ÉS EL FLAT I COM PREVENIR-LO

18 octubre, 2017



Malgrat l'existència de nombrosos estudis en profunditat sobre molts aspectes mèdics de l'esport, encara hi ha patologies que no acaben de tenir una explicació oficial. Per exemple, el temut flat. Hi ha moltes teories que intenten explicar que és i com es produeix però cap podem dir que és la correcta, potser és un compendi de tot plegat. La qüestió és que quant apareix en mig d'un partit de futbol, o de qualsevol activitat esportiva, és molt molest.

Com sabeu, qui més qui menys ho ha patit, el flat és aquell dolor que sorgeix de repent i que es situa normalment a l'abdomen, encara que a vegades pot variar d'ubicació.

El flat apareix en activitats que impliquen moviments bruscos del cos, com córrer, per això una de les teories que tracten d'explicar-lo es que el dolor apareix per les tensions que es produeixen en els lligaments que uneixen el diafragma amb l'estómac. Aquesta teoria tindria sentit perquè quan dinem o beguem massa i correm, el flat fa acte de presència, ja que l'estómac pesa més i els moviments d'aquest augmenten.

Per què apareix el flat

Altre de les teories que explicarien el flat està relacionada amb la respiració. Si mentre fem esport portem una respiració entretallada, no constant, i sense ritme, el cos tindria una falta d'oxigen i el diafragma es restringeix. Si això, li afegim la teoria anterior, al dinar i beure el diafragma es restringeix encara més al tenir una falta de sang i oxigen, provocant dolor i per tant, flat.

Cómo prevenir el flat

Malgrat no saber molt bé per què apareix, si que podem seguir unes pautes per aconseguir que no ho patim durant els entrenaments o partits de futbol:

- Hem de portar una **alimentació saludable** per evitar problemes d'acidesa i inflamació intestinal que pot provocar l'aparició del flat.
- Tractar d'**evitar balancejos** del tors, cuidant la forma de baixar en terrenys amb desnivell i tenint atenció a la tècnica de carrera.
- **Respirar de forma uniform** i acord al ritme que portem per evitar quedar-nos sense oxigen.

Consells per evitar el flat

- **Enfortir la zona mitjana** del cos i entrenar la respiració.
- Evitar l'exercici sense fer la digestió durant unes hores, ja que l'estomac estarà més pesat i tindrem tots els números per tenir flat.
- Si beus durant els entrenaments, partits o carreres, és millor fer-ho en **petits glops** i si és necessari baixa el ritme o camina mentre ho fas. És convenient que entrenis la forma de beure en marxa, no costa res portar una petita ampolla en els entrenaments i anant practicant a poc a poc.

I si tinc flat, què faig?

- En primer lloc baixa el ritme, no paris en sec i pressiona amb els dits la zona on et fa mal. Tant mateix, tensa la zona abdominal i respira de forma suau, segueix així fins que el dolor vagi desapareixent.
- Si el flat no desapareix no queda altre remei que aturar-se i tranquil·litzar-se. Espirar profundament i buidar els pulmons i estirar la part abdominal.
- Si el dolor és molt fort regressa a casa tranquil·lament

i si els problemes continuen i són seriosos és recomanable anar al metge per descartar altres patologies molt greus, com per exemple una apendicitis.