

# QUAN APAREIX LA FATIGA MUSCULAR

14 març, 2018



La fatiga muscular és la disminució variable del múscul per generar força, ocasionada habitualment per la pràctica de l'esport. Consisteix en un pèrdua total o parcial, de les capacitats físiques de l'esportista. Aquesta fatiga muscular pot provocar serioses lesions i, per això, és molt important la prevenció.

La sensació de incomoditat i esgotament, dolor, necessitat d'aturar l'activitat física, rampes, o sacsejades musculars involuntàries, són alguns dels símptomes que poden aparèixer i donar-nos una senyal de que la podem patir.

Podríem dir que la fatiga muscular és el resultat de diferents factors:

- Aparició de toxines de fatiga: El fetge juga un paper molt important, ja que la seva funció és d'eliminar-les.
- Acidificació: producció d'àcid làctic, que apareix amb la pràctica de l'exercici anaeròbic, i àcid pirúvic, també clau en el metabolisme.
- Trastorns de l'equilibri iònic: falta de sodi, potassi, calci, magnesi, ...
- Deficiència d'hormones suprarenals: són els encarregats de mantenir l'equilibri sodi-potassi, o elevar el nivell de glucosa en sang, entre d'altres funcions.

Per evitar-lo, haurem d'escalfar bé abans de començar l'activitat, estirar abans, durant i després de fer esport, fer massatges preparatoris per l'esforç i els habituals a l'hora del descans. Haurem d'escollir bé el ritme de treball, de manera prudent i progressivament. Si et donen rampes

musculars habitualment, hauries d'aplicar calor i donar un petit massatge.

També és recomanable fer canvis a la dieta. Hauríem de prendre aliments que accelerin el metabolisme, com fruites i verdures, i evitar els fregits, l'alcohol, o aliments processats com la farina blanca. És molt aconsellable prendre hidrats de carboni abans d'un gran esforç, com pasta o arròs, i beure molta aigua.