

LES CONTRACTURES MUSCULARES



La contractura muscular és el problema més comú dels esportistes sigui quin sigui el seu nivell. Es tracta de la contracció involuntària de la musculatura, d'un o varius músculs.

La contractura muscular és un mecanisme de defensa en el que el múscul es contrau per limitar els moviments evitant d'aquesta manera l'empitjorament d'un problema subjacent.

La contracció provoca dolor que a la seva vegada provoca contracció, i el múscul va perdent capacitat de relaxació. S'entra en un bucle que haurem de trencar per propiciar la tornada a la normalitat del múscul.

Tipus de contractures per la seva localització

- **CONTRACTURA A L'ESQUENA** (coll, trapezis, musculatura paravertebral dorsal i / o lumbar, glutis)
- **CONTRACTURA EN MEMBRES INFERIORS** (quàdriceps, musculatura femoral posterior, bessons i/o soli)

Simptomatologia

El diagnòstic de la contractura muscular és evident. Generalment es troben els següents símptomes:

- **MUSCULATURA TENSA** a la palpació.
- **DOLOR** al tacte (pressió estàtica) essencialment en punts gallets.
- **MUSCULATURA DOLOROSA** durant l'estirament i el moviment.

Possibles confusions

La contractura muscular no és una rampa. No cedeix espontàniament i dura molt de temps.

L'esquinçament muscular també poden ser confosos en els primers

moments amb una contractura muscular. En el cas d'una contractura no existeix lesió anatòmica. El professional reconeixerà ràpidament un esquinçament i sabrà diferenciar aquestes dues patologies.

Causes de la contractura muscular

- **EXCÈS D'ACTIVITAT FÍSICA I/O ESPORTIVA**

L'aparició de contractures repetitives deu portar-nos a una reflexió sobre la intensitat de l'esforç en el temps, quins temps de recuperació tenim.

- **MANTENIMENT DE POSTURES INCORRECTES**

Aquest punt és igual d'important per un esportista que no segueix la tècnica adequada per la pràctica del seu esport, com pel treballador que no està assegut correctament davant del seu ordinador, o el conductor que no descansa.

- **LESIÓ MUSCULAR MAL CURADA**

- **TRAUMATISME**

- **MALALTIA INFECCIOSA COM PERITONITIS, MENINGITIS, TÈTANUS**

Tractament de la contractura

En primer lloc, repòs. El metge podrà eventualment prescriure relaxants musculars i més medicaments.

Podríem establir un protocol:

- **Massatge descontracturant:** és la base de qualsevol tractament de la contractura. Sol ser un massatge profund, localitzat i profund en les zones afectades, i més superficial en la zona estesa.
- Aplicació localitzada de **parafang** (emplastre calent de fang i parafina).
- **Electroteràpia.**
- **Punció seca.**
- **Hidroteràpia.**