

COM EVITEM LES SOBRECÀRREGUES MUSCULARS?

14 juny, 2018



La sobrecàrrega muscular no és una lesió en sí mateixa, però pot derivar en una lesió real si no es posa remei amb antelació. Una sobrecàrrega surt com a conseqüència d'un sobreesforç al que el nostre múscul no està acostumat.

Aquestes sobrecàrregues solen afectar als futbolistes, en una gran majoria de casos, quan comencem la temporada, o augmentem la intensitat del programa d'entrenament; també en treballs on es realitzin moviments repetitius o grans esforços.

Síntomes de la sobrecàrrega muscular

Pesadesa i falta de velocitat en l'execució dels moviments habituals, i fins i tot, podem notar un petit dolor. Amb una palpació del múscul s'aprecia un augment del to, i un múscul més tens.

Prevenió de les sobrecàrregues musculars

És molt important els moviments repetitius per no carregar el múscul. A l'hora d'entrenar fer moviments similars als que farem en competició, evitant activitats físiques repetitives, alternant tipus de treball i plans d'entrenament personalitzat.

I com sempre diem, molt important el saber tornar al repòs, fent els estiraments post-exercicis sense excusa. Aquesta és la millor manera de mantenir un bon funcionament del múscul evitant sobrecàrregues.

Al múscul se li ha de donar el repòs necessari. Per això, no es bo entrenar tots els dies amb la mateixa intensitat, ja que

el nostre cos necessita un repòs per la seva correcta recuperació. De no fer-ho, arribarien aquestes sobrecàrregues musculars.

El tipus de calçat que utilitzem pot influir. Com també, l'alimentació que juga un paper decisiu , ja que és qui nodreix als nostres músculs. Caldrà regular la quantitat de nutrients que necessitem (hidrats de carboni, proteïnes, etc) segons l'esforç que farem setmanalment.

L'ideal seria utilitzar un fisioterapeuta per descarregar les musculatures una vegada finalitzi la pràctica esportiva. Així evitarem que la sobrecàrrega vagi a més evitant lesions com les contractures, tendinitis, etc.. Encara que en els clubs amateurs la figura del fisioterapeuta no acabi d'arrelar.