

CIÀTICA I ESPORT

28 juny, 2018

✘ La ciàtica és un dolor agut que parteix del gluti i que, en ocasions, baixa per la part posterior de la cama. De vegades, el dolor es concentra com una punxada persistent en el gluti.

Aquesta malaltia està causada per la compressió, irritació o pinçament d'alguna de les ramificacions nervioses que conflueixen en el nervi ciàtic. Aquest, és el nervi més gran que tenim al cos, i va des de la tercera vèrtebra lumbar (L3) fins la part posterior de la cama.

Per aquest motiu, els símptomes d'una ciàtica es pot sentir al llarg de tot aquest recorregut de dolor agut en el gluti, formigueig, la cuixa, el panxell, el peu i els dits del peu.

En realitat és un nervi format per un ramell d'arrels nervioses que venen de la columna, s'ajunten en el nervi ciàtic i després es tornen a ramificar per portar terminacions nervioses al gluti, la cuixa, el panxell, el peu i els dits del peu. Segons la vèrtebra lumbar on es trobi el nervi pinçat, així afectarà a una zona o altre.

La ciàtica pot tenir diferents causes, com patir una hèrnia discal lumbar, un estretament del canal vertebral per on passen els nervis, un procés degeneratiu dels discos entre vertebres o una disfunció de l'articulació sacroilíaca.

La falsa ciàtica

No hem de confondre amb ciàtica el dolor que causa la compressió del nervi ciàtic quan passa per sota del múscul piriforme del gluti. Es tracta d'un simple compressió però no és una radiculopatia, malgrat que el dolor del gluti i cama pot ser intens com en una ciàtica. Aquest problema té una solució més senzilla i generalment és suficient com aplicar tractaments de fisioteràpia que incloguin massoteràpia i

estiraments.

Tractament i prevenció de la ciàtica

El tractament de fisioteràpia per tractar la ciàtica, passa per la manipulació i mobilització de l'articulació sacroilíaca i la massoteràpia de tota la musculatura que intervé en lumbar, glutis i cames. Imprescindible terminar sempre amb estiraments i fins i tot recomanar alguns estiraments i exercicis perquè el pacient faci a casa.

A la pràctica esportiva i especialment quan es fa running, les males postures en la execució de l'exercici poden ser responsables d'agreujar la ciàtica i els seus símptomes. A més a més de l'estirament abans i després de l'exercici es convenient enfortir la zona lumbar.

Per enfortir la musculatura que sosté a la columna és necessari treballar abdomen, maluc i glutis, formant una faja que alliberi a la columna lumbar de part de la pressió a la que es veu sotmesa. El "pilates" és perfecte per fer-ho, ja que treballa precisament en construir un CORE FORT. Combinar "pilates" amb l'esport com el futbol és un bon hàbit preventiu.