

OXIGENACIÓ HIPERBÀRICA EN MEDICINA DE L'ESPORT

16 juliol, 2018



Des de la **Mutualitat Catalana de Futbolistes** us fem arribar una sèrie de recomanacions de funcionament i aplicació de l'oxigenació hiperbàrica. Malgrat la seva utilització pot ser beneficiosa de cara al rendiment físic, els nostres metges asseguruen no tenir prou indicis científics de que serveixi per la millora en lesions esportives.

L'aplicació de l'Oxigenació Hiperbàrica (OHB) en diferents fases de la Medicina de l'Esport es remunta als anys 60 i ha estat objecte de nombrosos estudis i investigacions que avalen la seva aplicació. L'OHB augmenta el transport d'oxigen que proporciona un efecte energètic sobre la cèl·lula muscular independentment de l'hemoglobina que circula dins dels glòbuls vermells.

Avantatges en la medicina de l'esport

- **Optimització del rendiment físic:** La pràctica diària en els Centres de Medicina Hiperbàrica reafirma que les persones que ho reben experimenten un important increment de la seva condició física general.
- **Normalització ràpida després d'un exercici intens:** L'OHB pot ajudar a l'esportista a recuperar-se amb major rapidesa després d'exercicis d'alta demanda energètica, com entrenaments intensius, carreres de mitja i llarga distància, competicions de llarga durada, i en general tot tipus d'activitats extenuants.

Precaucions

- Respecte al restabliment ràpid de lesions esportives, hi

ha dubtes, i molts metges ho qüestionen. **No està clar que agilitzi els mecanismes de cicatrització i regeneració del múscul o tendons lesionats** que requereixen unes condicions adequades per a formació de teixit cicatricial.

- L'OHB implica un augment de la pressió ambiental entre 2 i 6 vegades superior a la pressió atmosfèrica. Pressions més baixes son ineficaces i constitueixen un placebo acord amb les altes prestacions fisiològiques.
- L'OHB no està exempta d'efectes secundaris que poden produir l'efecte contrari a l'esperat si no s'aplica de la forma i en el moment adequat. Per raons físiques inevitables, hi ha possibilitats de lesions a l'aparell auditiu.

A les càmeres hiperbàriques, el personal mèdic precisa formació universitària especialitzada, i l'aplicació eficient i segura requereix la presència d'un metge especialista al propi centre hiperbàric.