

HÈRNIA INGUINAL I FUTBOL

25 setembre, 2018

✘ L'hèrnia inguinal és una lesió habitual entre els practicants de futbol. Una hèrnia inguinal surt quan un teixit, com una part de l'intestí, sobresurt a través d'un punt dèbil en els músculs abdominals. La protuberància resultant pot ser dolorosa, especialment al tossir, quant t'inclines o aixeques un objecte pesat.

No són necessàriament perilloses. Però, no millora per si mateixa i pot provocar complicacions que poden posar en risc la teva vida. És molt probable que el teu metge recomani una cirurgia per reparar una hèrnia inguinal que sigui dolorosa o engrandida. La reparació de l'hèrnia inguinal és un procediment quirúrgic comú.

Símptomes:

El signes i símptomes de l'hèrnia inguinal inclouen:

- Un bony en l'àrea a cada costat de l'os púbic, que es torna més obvi quan està en posició vertical, especialment si es tos o es fa un esforç.
- Una sensació de cremor o dolor en el bony.
- Dolor o incomoditat a l'engonal, especialment a l'inclinar-se, tossir o aixecar objectes.
- Una sensació pesada o d'arrossegament a l'engonal.
- Debilitat o pressió a l'engonal.
- Ocasionalment, dolor i inflor al voltant dels testicles quan l'intestí que sobresurt descendeix a l'escrot.

Hauria de poder empènyer suaument l'hèrnia cap al seu abdomen quan estigui acostat. Del contrari, l'aplicació d'una borsa de gel a l'àrea pot reduir la inflor suficientment com per que l'hèrnia llisqui amb facilitat.

Hernia estrangulada

Si no pot empènyer l'hèrnia, el contingut de la mateixa pot quedar atrapada en la paret abdominal. Una hèrnia atrapada pot estrangular-se, el que significa tallar el flux sanguini al teixit empresonat. Una hèrnia estrangulada pot posar en perill la vida si no es tracta a temps.

Els símptomes d'una hèrnia estrangulada inclouen:

- Nàusees, vòmits o ambdues.
- Dolor sobtat que s'intensifica ràpidament.
- Un bony d'hèrnia que es torna vermell, morat o fosc.
- Incapacitat per moure els intestins o passar el gas.

Si apareix algun d'aquest signes o símptomes ves al metge d'urgències.

Causes:

Els problemes d'hèrnia o a l'inguinal són molt comuns en els esports, i especialment en el futbol, on la regió del maluc està subjecte a grans tensions al llençar puntades, fer esprints i girs. Dues condicions comuns que afecten als futbolistes són l'hèrnia inguinal i l'inguinal esportiva.

Algunes hèrnies inguinals no tenen una causa aparent. Altres poden sortir com a conseqüència de:

- Augment de la pressió dins de l'abdomen.
- Un punt dèbil preexistent en la paret abdominal.
- Una combinació d'augment de la pressió dins de l'abdomen i un punt dèbil preexistent en la paret abdominal.
- Esforç durant els moviments intestinals o la micció.
- Activitat extenuant: xuts, puntades, esprints...
- Tos o esternuts crònics.

En moltes persones, la debilitat de la paret abdominal que porta a una hèrnia inguinal passa en el moment del naixement quant el revestiment abdominal (peritoneu) no es tanca adequadament. Altres hèrnies inguinals es desenvolupen més

tard en la vida quan els músculs es debiliten o es deterioren degut a l'envelliment, l'activitat física extenuant o la tos que acompanya al tabaquisme.