

COM AFECTA L'EXCÉS D'ESTIRAMENT EN EL FUTUR DE L'ESPORTISTA

22 octubre, 2018



Un estirament excessiu consisteix en portar qualsevol articulació més enllà del seu rang fisiològic normal, estirant els músculs i lligaments que normalment s'encarreguen d'ajudar a suportar i estabilitzar aquesta articulació. Quan un esportista és forçat a realitzar posicions que resulten traumàtiques pels teixits que restringeixen el rang de moviment es produeix un sobre estirament.

Entre els riscos de l'excés d'estirament trobem dany en els teixits que envolten a una articulació amb posterior risc de desenvolupar fractures per estrès, espondilolistesis (lliscament d'una vèrtebra sobre la que li segueix), artritis, etc.

A nivell de maluc

Si aquesta articulació és forçada a sobrepassar el seu rang normal de moviment hi ha riscos de fer mal als teixits circumdants incloent el labrum acetabular (cartílag en el maluc) i els lligaments que la rodegen. En esportistes joves els ossos dels quals no estan encara completament desenvolupats també hi ha un greu risc de danyar l'acetàbul (la porció articular còncava del maluc).

A nivell de columna

Al sobrepassar i forçar repetidament el rang normal de moviment de la columna vertebral, hi ha riscos de degeneració prematura a nivell dels discos intervertebrals, els quals

s'encarreguen de l'absorció de xocs i de la mobilitat a nivell espinal. Els atletes joves també estan en risc de desenvolupar fractures per estrès en la columna o espondilolistesis.

A llarg termini, el sobreestimar comporta a un major risc de desenvolupar canvis artrítics degut a l'ús i desgast dels diferents cartílags. A més a més, es presenta un efecte acumulatiu dels danys soferts degut al sobre estirament. A mesura que els lligaments es tornen més laxes (perden tensió) després de cada excés d'estirament, el desplaçament pel desgast dels cartílags, ens porta a una degeneració precoç de les articulacions.

Conèixer si estàs sobreestiran

Durant qualsevol exercici de flexibilitat no hauria d'experimentar cap tipus de dolor. Al realitzar un estirament s'ha de sentir una tensió generalitzada en el múscul que està sent estirat. No has de sentir:

- Dolor en l'articulació.
- Necessitat de "fer sonar" l'articulació (desbloqueig articular).
- Una "línia" de forta tirada.
- Dolor en altres àrees – per exemple, sentir tensió al panxell quan s'estan estirant els músculs isquiotivials.
- Dolor en el costat oposat de l'articulació.
- Dolor per compressió.
- No hauria d'haver dolor al dia següent.

També s'ha de tenir cura en el temps que es dedica a treballar la flexibilitat. No s'han de realitzar estiraments estàtics on el múscul no funcionarà a plena capacitat durant al menys 30 minuts després de realitzat l'estirament.

Com aconseguir el mateix nivell de flexibilitat

Es considera que realitzar estiraments en la mateixa direcció del rang de moviment que es vol aconseguir, és la manera més

lenta i perillosa d'aconseguir-ho. Empènyer directament sobre la restricció sovint comporta a una contracció reflexa dels teixits circumdants, causant potencialment dany dels teixits tous, lligaments o càpsules.

Per tant, en lloc de fer aquests sobreestiramens com exercici de flexibilitat, els podem utilitzar com a “test” o prova per analitzar que està causant realment la restricció i després realitzar mobilitzacions i alliberaments miofacials específiques per aquestes estructures. Després, quan el moviment o estirament es realitzi novament, serà més fàcil. Tot això sense risc de danyar músculs o lligaments i sense dolor.

Punts claus sobre el sobreestirament

- El sobreestirament consisteix en portar qualsevol articulació més enllà del seu rang fisiològic normal.
- Entre els riscos davant el sobreestirament trobem; fractures per estrès, espondilolistesis, artritis, degeneració prematura a nivell dels discos intervertebrals, entre d'altres.
- En lloc de fer els sobreestiraments com exercicis de flexibilitat, els podem utilitzar com “test” o prova per analitzar que està causant realment la restricció.