

DOLOR LUMBAR EN EL FUTBOL

14 gener, 2019



La lumbàlgia és el dolor en la part baixa de l'esquena o zona lumbar per alteracions de les diferents estructures a aquest nivell i és bastant freqüent en molts futbolistes, de totes les edats, tant en nois com en noies.

La gran majoria de les persones que han patit dolor d'esquena en algun moment de la seva vida i amb major freqüència, a mesura que envelleix. En el moment de l'esport es segueix també aquesta tònica, si bé a mesura que l'activitat física és més exigent augmenta la incidència i gravetat de la lumbàlgia.

Causes

Pot ser causa per defectes posturals en la columna vertebral del futbolista, per repetició de gestos específics en la pràctica del futbol, el que s'anomena lesió per sobre ús i per circumstàncies traumàtiques contra un adversari i en els porters és usual pels xocs contra els pals de la porteria.

Els girs i arrencades brusques també poden ser causes de la lumbàlgia.

Altres causes no relacionades amb la pràctica del futbol poden ser el sedentarisme, els traumatismes, l'estrès, la falta de to lumbar abdominal, malalties degeneratives, mala higiene postural...

Síntomes

El dolor d'espatlla varia. Pot ser intens o punxant. Pot ser un dolor sord, fixe o sentir-se com un espasme muscular. El tipus de dolor que pots tenir dependrà de la causa subjacent de la seva lumbàlgia.

Els futbolistes que pateixen de lumbàlgia poden experimentar el següent:

- Intensificació del dolor amb la pràctica esportiva.
- Agreujament dels símptomes al agafar pes, inclinar-se, romandre molt temps en la mateixa posició.
- Possibilitat d'extensió del dolor cap a la natja, o cap a la cama.
- Dolor a la palpació i al moviment en la part baixa de l'esquena.
- Possible inflamació dels teixits de la part baixa de l'esquena.

Diagnòstic

Anamnesi i exploració física per part d'un metge. Un examen mèdic acurat probablement no indicarà la causa exacta d'una lumbàlgia, però si descartarà qualsevol problema mèdic greu.

Existeixen probes que poden ajudar a confirmar el diagnòstic:

- Radiografia
- Ressonància Magnètica
- Proba densitat òssia