COM REDUIR EL DOLOR MUSCULAR DESPRÉS D’UNA LESIÓ

31 gener, 2019

L’acumulació d’hores d’entrenament, una mala postura a l’entrenar, una mala trepitjada al córrer o els cops involuntaris poden passar factura als esportistes i desencadenar lesions que els obliguen a seguir una sèrie de consells dirigits a recuperar la zona danyada per tornar a la rutina esportiva anterior en el menor temps possible.

La clau per aconseguir aquest objectiu està en prendre consciència de la lesió i en seguir els consells dels experts en medicina esportiva, traumatòlegs o fisioterapeutes. Els músculs poden fer mal per moltes circumstàncies, per sobrecàrregues o per lesions i per això és molt important conèixer la causa d’aquest dolor.

Entre els motius de dolor muscular:

- **Rampes:** Són contraccions involuntàries i passatgeres, de certs fascicles musculars que es caracteritzen pel dolor que produeixen. Existeix el patiment muscular per dèficit circulatori i provoquen impotència funcional immediata. El dolor roman en repòs, a la contracció, a l’estirament i a la palpació. S’origina per un treball muscular excessiu en anaerobiosis,
- **Agulletes:** Dolors musculars difosos i disseminats que apareixen a les 24-28 hores desprès de l’esforç. Es diu que són produïdes per concentració elevada de l’àcid làctic.
- **Sobrecàrregues musculars:** Es produeixen per entrenaments intensos i perllongats. Cursen amb dolor que milloren amb el repòs.

- **Contractures:** S’origina en un múscul fatigat per acumulació d’àcid làctic, encara que també es produeixen les contractures desprès de trencaments de fibres musculars. Quan hi ha una contractura es perd força muscular, hi ha dolor a la palpació i ambla contracció muscular.
- **Distensió i elongació:** Es tracta d’un estirament muscular brusc però no hi ha trencament muscular encara que cursi dolor intents.
- **Trencament de fibres musculars:** També estrebades. Poden ser més o menys amplies (diferents greus). Hi ha hemorràgies local més o menys important, dolor fort i la impotència funcional és complerta. La mobilització passiva és possible encara amb dolor i la mobilització activa és molt dolorosa i està limitada.
- **Contusions musculars:** Es produeixin per cops o traumatismes sobre músculs i hi ha dolor musculars.
- **Lesions per rabdomiòlisi induïdes per l’exercici intens.** La rabdomiòlisis consisteix en un dany muscular degut a entrenaments molt intensos. Hi ha necrosi del múscul esquelètic i alliberació del contingut del contingut cel·lular al torrent circulatòria. Hi ha dolor muscular intens i pot tenir complicacions més enllà com arrítmies cardíaques i fracàs renal agut.

Lesions greus:

La gravetat d’aquestes lesions dependrà més del mecanisme de producció i de la intensitat que de la zona del cos. Moltes contusions o trencaments musculars amb hematomes importants, si no reben un bon tractament, poden deixar seqüeles com miositis ossificant o nòduls fibrosos, per això hem d’anar al metge davant signes d’alarma. No oblideu que un dolor agut e incapacitant sempre ha de ser objecte d’avaluació clínica.

Hi ha zones sobre les que s’ha de tenir una major precaució: zones lumbars, pelvis, cintura escapolar. Són zones de transició mecànica i d’intenses forces d’acceleració i

desacceleració.

Les mesures preventives consisteixen en:

- Escalfar sempre abans de realitzar una activitat física.
- Hidratar-se bé (abans, durant i desprès dels entrenaments).

És convenient el gel?

Si l'esportista ja te la lesió aplicarem gel sobre la zona. És un bon antiinflamatori i analgèsic local i per això s'haurien d'utilitzar en la majoria de les lesiones.

L'ús de crioteràpia (mètode curatiu fonamentat en la utilització del fred) és origen de diverses corrents d'opinió i de investigació clínica. Els seus beneficis analgèsics s'oposen al seus desavantatges en els processos de reparació tissular del teixit del col·lagen.

En relació a l'ús dels contrastos fred-calor, els experts coincideixen que provoquen una reactivació circulatòria que va molt bé en tendinopaties com les epicondilitis. Aquests banys de contrastos tenen un efecte dilatador que serveix per alleujar la sobrecàrrega circulatòria alleujar la sobrecàrrega circulatòria en extremitats desprès dels esforços mantinguts.

Sobre l'ús de gels o cremes per alleujar el dolor i millorar la lesió són analgèsics i antiinflamatoris locals, però el problema es que el seu nivell d'absorció és petit. Aquest tipus de fàrmac ha de travessar moltes barreres per arribar al múscul, un tendó o un lligament, i no sempre ho aconsegueix. És un mecanisme molt similar als medicaments que es prenen via oral. Per això, és aconsellable aplicar varies vegades el gel o la crema al llarg del dia i tapar la crema amb pegats perquè estiguin absorbint durant més temps.