

TRENCAMENT DEL SOLI

16 setembre, 2019

A la part posterior de la porció inferior de la cama, podem trobar els bessons i el soli. La seva funció és aixecar el taló i això es crític en molts moviments atlètics com per exemple quan fem un sprint.

El soli actua en la flexió plantar en el mateix moment en el qual el genoll està flexionat i el bessó quan estén la cama. Aquest últim és el major i més visible del grup muscular al que pertany, sent el soli el més petit situat just per sota.

El bessó, extern i intern amb el soli formen el tríceps sural, i aquest és l'encarregat de començar el moviment al caminar i córrer.

La forma habitual i més col·loquial de referir-nos a un trencament del soli és la síndrome de la pedrada. S'anomena així per la sensació que se sent al patir aquesta lesió que es la mateixa com si haguessis rebut una pedrada al bessó. És una lesió comú que afecta a tot tipus de persones i no només a esportistes. Es tracta d'una contracció molt brusca del bessó que pot dividir-se en tres graus segons la seva gravetat.

- Grau I: Micro trencament de fibres musculars amb possible hematoma.
- Grau II: Trencament parcial de fibres del bessó sense arribat a afectar directament al ventre muscular.
- GRAU III: Esquinçament total del ventre muscular.

Causas de la lesió

Les causes de la síndrome de la pedrada o trencament del solí són varies i és més habitual en esportistes que pateixen algun traumatisme provocat per un cop o sotmeten al múscul a un esforç pel que no està preparat creuant el seu límit de resistència. Les causes habituals són:

- Condicions ambientals. El fred i la humitat poden dificultar l'entrada de calor en el múscul, és per això per la qual cosa sempre és necessari l'escalfament i roba adequada abans de realitzar qualsevol tipus d'activitat física.
- Mala salut. Hàbits alimentaris mal orientats poden afavorir a la debilitat muscular no tan sols dels bessons i el solí.
- Alteració de la columna. Anatòmicament, a l'estar vinculats d'una forma u altre és possible que altre tipus de lesions o alteracions afecten en la patologia tractada.
- Lesions anteriors que no hagin estat correctament tractades i no necessàriament afecten als bessons, com per exemple problemes en el tendó d'Aquil·les, que contribueix considerablement a la funció del solí.
- Calçat inadequat que ens ocasioni una pèrdua d'amortiment.
- Insuficient flexibilitat i escassa tolerància a l'esforç.
- Fatiga muscular. Aquesta és una de les causes més comunes i passa a l'extralimitar-nos en l'activitat física superant el límit de resistència del múscul.

Per tant, les causes són variades però moltes es compateixen amb altre tipus de trencaments musculars. Algunes de les que no hem citat però que recomanem és la mala hidratació i en conseqüència pèrdua de líquids i sals, a més dels exercicis en superfícies irregulars que provoquin una major càrrega sobre els bessons.