

# LES CONTUSIONS AL FUTBOL

24 febrer, 2020



Els cops poden danyar el teixit muscular, especialment en esports amb contacte físic. Al futbol són freqüents els cops a la part anterior i lateral de la cuixa. En el cas d'un cop, es verifica un aixafament o una compressió de la cuixa pel contacte amb un adversari o amb una superfície dura. És estrany, però no impossible, que una contusió violenta pugui convertir-se en un trencament de fibres musculars. Si la força que colpeja és aplicada en una cuixa contrària, el trencament serà en les fibres més superficials, mentre que si s'aplica una força molt violenta en una cuixa relaxada, seran les fibres més profundes les més malmeses, després de ser comprimides enèrgicament contra el teixit ossi.

Les contusions determinen sempre una hemorràgia més o menys voluminosa, que no sempre és visible en forma d'hematoma.

**Els duels aeris al futbol representen una de les principals situacions de rebre un cop**

## **COM ES DESENVOLUPEN EN ELS DIES SEGÜENTS?**

El contacte no impedeix al jugador seguir el partit i el dolor és percebut de major manera només després del xiulet final o quan qui rep el cop s'atura. En principi, la limitació funcional del dolor és normalment modesta, però sovint, s'accentua l'endemà. Un hematoma pot formar-se per un trauma directe.

Dolor i limitació funcional disminueixen amb el pas dels dies en una contusió normal. Habitualment es resolen sense cap seqüela, encara que puguin existir algunes complicacions.

## **QUE FER?**

El tractament a seguir és: Repòs, Gel, Compressió i Elevació. Aquestes simples mesures minimitzen l'expansió de l'hemorràgia i faciliten la reabsorció de sang, afavorint la cura. En cas d'una contusió, estan contra indicades les aplicacions de

calor, el consum d'alcohol, l'exercici físic i la massoteràpia enèrgica.

Si l'esportista tingués que para els dies després d'una lesió, no hauria d'entrenar-se amb l'equip, aconsellant-li utilitzar la bicicleta estàtica o intentar moure's en l'aigua. És necessari tranquil·litzar-lo, pel que fa a la lesió que el té fora, és dolorosa, però no és greu.

### **COMPLICACIONS**

Com hem vist, anatòmicament els músculs i les estructures neurovasculars de les cames estan organitzades en departaments. Si després d'un impacte molt violent es verifica un sobtat augment del volum a l'interior del múscul a causa d'una important pèrdua hemàtica, es verificarà un ràpid augment de la pressió. Aquesta condició s'anomena síndrome compartimental i es manifesta amb un fort dolor acompanyat d'inflor i dèficit de sensibilitat, a més és possible que també de febre i símptomes de malestar. Aquesta complicació es dona en altres esports, sobretot al motociclisme, sobretot als braços.

En el cas d'aquests símptomes es manifestin, és correcte enviar ràpidament al jugador a urgències, ja que pressions molt elevades mantingudes per temps perllongats causen danys irreparables al teixit muscular.

La teràpia d'aquesta lesió depèn del lloc. En molts casos la solució és quirúrgica, però en els darrers anys s'està intentant gestionar la síndrome compartimental de la cama anterior de manera conservadora (sense cirurgia). Els resultats són bons si el tractament es realitza amb exercicis sense dolor i a baixa intensitat, però el temps de recuperació serà molt llarg.

### **TRACTAMENT DE FISIOTERÀPIA**

El tractament d'un simple cop és lineal. Durant les primeres 48 hores s'aplica gel sobre la part colpejada, una venda comprensiva i s'aconsella al jugador estar en repòs durant algun dia, mantenint la cama elevada si és possible. En aquest període s'aconsella evitat massatges a la zona de manera enèrgica.

Si el jugador té dificultat per córrer, no se'ls aconsella el repòs absolut, però sí una càrrega que els permeti mantenir-se en forma sense anar a molestar la zona interessada de la lesió.

Normalment els temps de recuperació són molt breus i només rarament superen la setmana, si durant la cura no hi ha complicacions.