ELS DOLORS MUSCULARS I ARTICULARS D'UN FUTBOLISTA

29 setembre, 2020

El dolor múscul-esquelètic és el més comú entre els futbolistes. De forma genèrica, el futbolista es pot enfrontar a tres tipus de molèsties a escala muscular. Començant pel dolor que presenta, a priori, menor gravetat, el futbolista pot sentir dolor muscular pel simple esforç de la competició. L'excés de força o la repetició d'un mateix gest poden portar a sobre càrregues.

Aquests esforços extra muscularment pot comportar posteriors lesions en articulacions o estructures tendinoses o lligamentoses, que agreugen l'estat físic del futbolista.

Per tant, és important eliminar la possible sobrecàrrega o contractura i com a conseqüència erradicar el dolor i la possible limitació que provocava la molèstia muscular. En molts casos no és així i el futbolista segueix competint amb dolors, exposant-se a pitjors conseqüències.

Un segon cas de dolor muscular pot aparèixer a conseqüència d'una deficient recuperació d'una lesió prèvia. Això passa perquè el pla de rehabilitació ha estat inadequat o no s'ha portat de manera correcta.

Les presses dels futbolistes i dels seus tècnics per tornar a la competició poden portar a recaigudes d'una mateixa lesió.

Per això, els metges de la Mutualitat Catalana de Futbolistes insisteixen en el fet que no és el mateix l'alta mèdica que l'alta esportiva.

La primera la determinen els serveis mèdics quan el procés curatiu arriba a la seva fi, però la segona decisió depèn dels tècnics de l'equip i hauria d'establir-se no sempre passa això, quan el futbolista hagi recuperat la potència, força i habilitat de la zona lesionada.

El tercer escenari en el qual pot trobar-se el futbolista seria el dolor després d'una intervenció quirúrgica. Aquest és el més greu i preocupant per totes les parts implicades.

En aquest sentit, a més de la tècnica quirúrgica que se seleccioni, és clau complir amb exactitud els terminis de recuperació que marqui el tipus de lesió i d'intervenció. A més, la intensitat en la tornada als entrenaments ha de ser progressiva i contínuament adaptada al futbolista. És el cas de la readaptació al futbol després d'una lesió de lligament encreuat anterior.

Són moltes les ocasions en les quals les urgències esportives i econòmiques prevalen i s'imposen sobre les de la salut, malgrat que a la llarga repercuteixen negativament sobre elles mateixes.