

# QUÈ FER QUAN PATEIXES UNA ESTREBADA MUSCULAR

16 octubre, 2020

Les lesions musculars són el tipus de lesions més freqüents en un futbolista. És d'important l'escalfament per evitar-les. De tots els trencaments musculars, l'estrebada muscular o elongació, és la més lleu a priori.

Quan estirem el múscul per sobre de les seves possibilitats notem la famosa estrebada, la distensió muscular. És el pas previ al trencament muscular.

## Què és l'elongació muscular

L'elongació muscular es produeix com a resultat d'una **contracció muscular excèntrica en els dos extrems del múscul**. Normalment passa en músculs poliarticulars, com el quàdriceps i els isquiotibials. La diferència fonamental amb el trencament és que **a l'elongació la fibra no arriba a trencar-se**, o es produeix un trencament mínim. El trencament produeix un hematoma, que triga a reabsorbir-se i deixa una cicatriu que poden ser petites o grans. Tot el contrari passa amb l'elongació que no deixa cicatriu i per tant **el múscul no perd cap mena de funcionalitat**.

Aquesta elongació del nostre múscul es produeix sempre segons les sobrecàrregues o desequilibris musculars. Quan un

jugador **inicia una carrera curta i explosiva**, la contracció del quàdriceps pot produir una elongació excessiva del nostre isquiotibial. També ens passa **si colpegem amb força la pilota**, produint-se un estirament brusc dels músculs posteriors de la cuixa.

I és que el futbol és l'esport més afectat per l'elongació muscular o estrebada. Habitualment es produeix a l'isquiotibial, seguit del recte anterior, els abductors i bessons.

### **Quan es produeix una estrebada muscular**

L'elongació presenta diverses característiques:

- Succeeix a conseqüència de l'activitat física. No apareix en repòs, sinó que **és conseqüència d'una contracció excèntrica una mica més fort de l'habitual**.
- Sol aparèixer quan **no s'han escalfat els músculs correctament**.
- A vegades es **produeix quan s'exigeix un treball explosiu a un múscul** prèviament fatigat en excés. És més freqüent a la primera fase de temporada, quan s'han realitzat pocs entrenaments, o al final, quan s'acumula la fatiga.
- **Poden influir factors externs**. El cas que faci molta calor, humitat, una alteració en l'alimentació o defectes d'hidratació, són contraproductes.

Els símptomes que es notaran davant aquesta lesió muscular són lleus. Un dolor difús difícil de localitzar. A més, cosa que no passa amb un trencament, l'estrebada ens permet seguir jugant, això si amb menys intensitat. Notes que alguna cosa ha passat però no és excessivament dolorós.

### **Prevenició de les estrebades musculars**

El jugador ha de tenir en compte diferents pautes:

- Fer un **treball muscular excèntric**, que fa que millori la capacitat de flexibilitat i contracció.
- Molta atenció al **reequilibri muscular**, entre el quàdriceps i isquiotibials.

- Desenvolupar un bon treball **d'estiraments dinàmics a la fase d'escalfament**.
- Com sempre, una **bona hidratació i una bona dieta**.
- Evitar el **sobreentrenament**.

Que has de fer quan pateixes una estrebada muscular

Malgrat sembli molt lleu, és convenient aturar la pràctica esportiva durant alguns dies.

Respecte al tractament:

- Controlar la inflamació aplicant gel, els dos o tres primers dies, en sessions d'uns vint minuts.
- Quan el dolor ho permeti, generalment a partir del tercer dia, passar a una fase d'activació, per activar la circulació, amb un enfortiment progressiu suau i controlat.
- Ben diagnosticat no haurà de portar més de deu dies per tornar a l'activitat habitual.