

CONTROVÈRSIES ALS ESTIRAMENTS DURANT LA PRÀCTICA ESPORTIVA

22 octubre, 2020

Hi ha molta controvèrsia sobre els estiraments previs o posteriors a l'exercici i quins resulten ser més beneficiosos. Intentarem aclarir dubtes.

Estiraments ¿Abans o després de l'activitat física?

Sense dubte, aquesta és la pregunta que més reben a les consultes dels fisioterapeutes per part dels seus pacients. Tots (o quasi tothom= som conscients de la importància que té estirar amb l'objectiu de prevenir o curar patologies. Però, ens perdem una mica a l'hora d'escollir el moment idoni per realitzar-lo, així com la durada dels mateixos perquè siguin efectius.

Estiraments abans de l'activitat

Sempre als esportistes se'ls hi ha aconsellat realitzar estiraments musculars de forma prèvia a l'activitat física, però, ¿És cert?

Els estudis més recents que s'han fet amb relació a aquesta qüestió conclouen que els estiraments passius abans de l'activitat física no estan recomanats:

- No està demostrat científicament que previnguin el risc de lesions. No existeixen estudis concloents que afirmen que estirar abans de fer una activitat física aquests estiraments

passius ajudin a prevenir l'aparició de lesions múscul esquelètiques.

- Aquest tipus d'estiraments no són recomanables en fred, ja que és possible lesionar-nos si sobrepassem el nivell d'intensitat.

- Disminueix la potència física i la resistència, per la qual cosa afecta el rendiment esportiu.

No parlem dels estiraments actius que, per descomptat, si estan recomanats. Són els estiraments que es fan amb moviment i amb contracció muscular.

Estiraments després de l'activitat (entrenaments o partits).

Després de l'activitat física, es produeix un augment del to muscular i de la fatiga, a causa de l'exercici. És per això que sí que es recomana estirar, per normalitzar el to muscular, millorant així el trofisme muscular i prevenint l'aparició de futures lesions. Però, alguns estudis diuen que, durant la pràctica esportiva, es produeixen petitíssims trencaments, per la qual cosa si estirem després de la pràctica esportiva podríem agreujar aquesta situació. Per això, els estiraments que hem de fer han de ser suaus, sense aparició de dolor. Podem acompanyar aquests estiraments d'aplicació de fred local, per baixar la temperatura muscular i provocar un efecte d'analgèsia. Aquí si estan recomanats els estiraments passius, pro sense l'aparició del dolor.

Font: Fisioteràpia online