

PER QUÈ HI HA ESPORTISTES QUE PATEIXEN FLAT I ALTRES NO

12 febrer, 2021

El flat és un dolor abdominal, transitori i agut, que acostuma a aparèixer després de fer un esforç (entrenament o partit) i l'origen del qual no està clar encara per la ciència.

Dolor en el costat i rampa són alguns dels termes que utilitzem per descriure el flat, ben conegut pels esportistes però realment poc entès. Parlem del temut flat, sobretot pels esportistes. ¿Per què apareix, es pot prevenir? El flat és un dolor abdominal, transitori i agut, que sol aparèixer després de fer un gran esforç, en qualsevol mena d'exercici físic.

Quan surt en mig d'un partit de futbol resulta molt molest i, en la majoria dels casos, hem de baixar el rendiment o demanar el canvi. Els símptomes poden anar des de rampes o un dolor agut fins a una sensació d'estirada.

Per què apareix el flat és una de les patologies sobre les quals circulen moltes i molt variades teories que intenten la seva explicació. Se sap, per exemple, que es dona sobretot en aquells exercicis involucren moviments repetitius del tors, com córrer.

Hi ha varies teories per explicar el mecanisme del dolor del flat

- Isquèmia del diafragma (disminució del reg sanguini del

diafragma).

- Tensió en els lligaments viscerals que uneixen els òrgans abdominals al diafragma.
- Alteracions gastrointestinals.
- Rampes de la musculatura abdominal.
- Irritació del peritoneu parietal: el flat podria deure's a la irritació de la membrana que cobreix la paret abdominal i la part inferior del diafragma.
- Dolor neurogènic: les males postures que poden alterar la mecànica de les estructures abdominals responsables del dolor. D'entre totes, la teoria de la tensió entre els lligaments que uneixen els òrgans abdominals al diafragma guanya terreny perquè els exercicis que impliquen moviments bruscos fan que apareguin tensions en aquests lligaments.

Malgrat que no hi hagi una causa concreta que expliqui l'aparició del flat, si s'apunten varies

- Característiques personals: Com l'edat. La incidència és major en les persones joves, menors de 20 anys (un 77%). En persones majors de 40 anys el percentatge baixa a un 40%.
- La postura: Algunes persones amb una mala postura poden ser més susceptibles al flat.
- La intensitat de l'exercici: Algunes investigacions suggereixen que és més probable que un entrenament de major intensitat causi flat, malgrat que no hi ha consens sobre aquest punt. Si s'apunten a activitats com la natació i l'atletisme com a més propenses.
- La ingesta d'aliments abans d'entrenar: Menjar abans de fer exercici augmenta les probabilitats de patir flat. La ingesta de líquids amb carbohidrats també pot augmentar la possibilitat. La teoria de la tensió dels lligaments que uneixen el diafragma i l'estómac explica-la perquè quan dinem o bevem massa el flat fa acte de presència: l'estómac pesa més i els moviments d'aquest augmenten.
- La falta d'escalfament previ a l'exercici: El fred abans de realitzar exercici és un factor que augmenta les probabilitats d'aparició de dolor abdominal.

Què fer perquè no aparegui el flat

Quan parlem d'evitar el flat, hem de parlar de prevenció. Aquests són algunes de les estratègies per evitar-lo:

- Evitar el consum de grans quantitats d'aliments i begudes, almenys dues hores abans de l'exercici, sobretot compostos hipertònics. La ingesta de líquids hipertònics pot provocar més flat que les begudes isotòniques segons el British Journal of Sports Medicine.
- Millorar la postura de la zona toràcica i donar suport als òrgans abdominals millorant la força del nucli en córrer.
- Mantenir una bona hidratació sempre, abans, durant i després de l'exercici.
- Escalfar abans de practicar els exercicis.

Què pots fer quan apareix el flat

Si, malgrat tot, el flat fa acte de presència, podem alleugerir els seus símptomes seguint aquests consells:

- Si estàs corrent, pren-te un petit descans o redueix la velocitat.
- Respira profundament i exhala de manera lenta.
- Estira els músculs abdominals estenent una mà per sobre del cap. Intenta doblar cap al costat on sents la puntada.
- Deixa de moure't i intenta pressionar amb els dits l'àrea afectada mentre doblegues el tors una mica cap endavant. El flat, en la majoria dels casos, desapareixerà per si sol en uns minuts o després de fer l'exercici. Però, si no passa al cap d'unes hores o després de deixar d'entrenar, pot ser el resultat d'una afecció mèdica subjacent més greu.
- Mantén hidratat mentre fas exercici, però evita les begudes esportives ensucrades.