

ESPIROMETRIA EN ESPORTISTES

18 novembre, 2021

És fonamental tenir un bon funcionament del sistema respiratori que no impedeixi assolir un bon rendiment esportiu. Per avaluar-lo a través dels reconeixements mèdics s'ha de realitzar una història clínica i una exploració física imprescindible per a qualsevol esportista: es comença amb un examen visual de l'estructura del tòrax, que identifiqui anomalies o malformacions que poguessin orientar malalties del creixement o possibles dificultats del sistema respiratori en

la seva funció. No hem d'oblidar que fer una exploració ràpida de les vies respiratòries superiors (permeabilitat nasal, faringe, presència d'adenopaties, etc.). Després d'això, és realitzar una auscultació de la caixa toràcica per davant i per darrere, de forma simètrica i comparativa. També s'ha de valorar la mobilitat del tòrax i mesurar el perímetre toràcic. La majoria dels pacients que presenten símptomes respiratoris no necessiten cap prova complementària específica, ja que es resolen sense problemes.

Els esportistes d'elit així com pacients amb patologia respiratòria sospitosa han d'influir en el seu reconeixement una espirometria basal forçada. Aquesta és una tècnica no invasiva que proporciona gran quantitat d'informació sobre l'estat de la funció pulmonar. És una eina senzilla, ràpida i econòmica que resulta obligatòria abans de qualsevol prova d'esforç.

S'utilitza per valorar la funció pulmonar mesurant volums, capacitats i fluxos respiratoris. Permet conèixer els valors estàtics de la ventilació pulmonar i de forma indirecta, la capacitat de la musculatura respiratòria. Ajuda a diagnosticar la presència de processos respiratoris crònics obstructius, restrictius o mixtos com per exemple l'asma o EPOC. A més, ajuda a fer un seguiment de la teràpia i de l'evolució del procés.

L'entrenament esportiu millora la resistència i la força dels músculs respiratoris en atletes, redueix la resistència dels canals respiratoris, incrementa l'elasticitat pulmonar i l'expansió alveolar amb un augment de les capacitats i volums pulmonars. Mitjançant l'espirometria és possible quantificar aquesta millora, ja que valora el funcionament dels pulmons, determinant la capacitat pulmonar total d'una persona, és a dir, mesura el volum d'aire que aquesta pot inspirar i exhalar dels seus pulmons i la rapidesa amb la qual pot moure aquest aire. Per poder interpretar aquest examen, s'utilitzen les gràfiques de flux-volum i volum-temps. Així doncs, comparant la quantitat d'aire que pot moure una persona amb els valors de referència es pot moure una persona amb els valors de

referència es pot establir si la funció respiratòria és normal descartant alteracions respiratòries que posin en risc la salut esportiva així com avaluar progressivament el rendiment esportiu de cada esportista.