

DOLOR ABDOMINAL TRANSITORI (DAT) ASSOCIAT A L'EXERCICI

27 maig, 2022

Una de les molèsties que més s'associa a la pràctica de l'exercici físic és el flat, conegut científicament com a ETAP, sigles que fan referència al concepte de 'dolor abdominal transitori' (DAT) provocat per l'exercici. El DAT és experimentat per un gran nombre d'esportistes i la seva aparició pot limitar el rendiment i, per tant, posar en risc

els nostres objectius esportius.

El seu origen és desconegut, però en el àmbit científic s'han contrastat diferents teories que podrien explicar la seva etiologia.

– Estrès mecànic de lligaments viscerals:

Influència de les begudes hipertòniques que alenteixen el buidatge gàstric mantenint així una major massa gàstrica.

– Sobrecàrrega diafragmàtica:

S'ha de tenir en compte que quan es realitza exercici físic, el diafragma no només es responsabilitza de la mecànica respiratòria, sinó que també s'ocupa de l'estabilització postural. Aquesta acció es du a terme sense problemes en condicions estàtiques, però durant la pràctica d'exercici físic el diafragma deu ocupar-se de l'increment en la demanda respiratòria que provoca la mateixa, per la qual cosa arribaria un moment en el qual aquest múscul no seria capaç d'afrontar amb eficàcia totes les funcions per les quals està requerit i es sobrecarregaria.

– Irritació peritoneal:

El peritoneu és la capa que s'adhereix al diafragma i la paret abdominal, sol irritar-se pel moviment, la qual cosa afirmaria el dolor per la seva extensió per tot l'abdomen. Aquesta fricció que genera la irritació augmenta per la distensió estomacal, que es pot donar en períodes post-pandrials (després de menjar) o un període d'exercici.

– Isquèmia diafragmàtica:

Per falta de reg sanguini a causa de la gran demanda que se sol·licita a l'hora de fer exercici. Aquesta teoria va ser rebutjada perquè també succeïa en esports de poca demanda sanguínia.

– Alteracions gastrointestinals:

Es relaciona el dolor pors-ingesta d'aliments. Aquesta teoria també va ser rebutjada, ja que apareix també en moments de dejuni.

– Rampa muscular:

Aparició de rampes en la musculatura abdominal. Aquesta teoria va ser desestimada degut a l'absència de càrrega elèctrica que

es presentava muscularment a través d'electromiografia. De totes maneres no s'ha d'excloure que els estiraments de la zona on es presenta el dolor ajuda a mitigar els símptomes del DAT.

Com prevenir el flat (DAT)

- Evitar prendre grans quantitats d'aliments i begudes abans de realitzar exercici.
- Mantenir un ritme cardíac adequat durant la pràctica esportiva i millorar el nostre estat físic.
- Evitar begudes hipertòniques i beure líquid en petites quantitats i de forma regular.
- Enfortiment de la musculatura abdominal i respiratòria.

Què fer si tinc flat (DAT)

- No aturar bruscament, sinó reduir la intensitat de l'exèrcit.
- Modificar patró respiratori: Tècniques de respiració profunda.
- Mobilitzar l'abdomen: Col·locar les mans a l'abdomen per augmentar la pressió o flexionar tronc cap al davant.
- Manipulació toràcica i espinal: tècniques de manipulació toràcica i de mobilització, i estirament de la musculatura vertebral i abdominal, especialment del psoes-ilíac i del quadrat lumbar.