

LUMBÀLGIA AL FUTBOLISTA

24 juny, 2022

Molts de vosaltres haureu patit dolor lumbar durant la temporada. Si és així, intentarem a través d'aquest article solucionar-vos algun dubte al respecte.

Introducció

En general, la lumbàlgia és un problema present a la nostra societat, afectant entre a un 80% i 85% de la població, com a

mínim una vegada a la vida.

Definim la lumbàlgia com aquell dolor localitzat a la regió lumbar. Al seu torn, considerem la regió lumbar com la regió inferior de l'espatlla, localitzada entre l'última costella i el plec gluti.

Existeixen diferents tipus de dolor lumbar, que variaran segons el jugador i les seves característiques. No obstant, alguns autors, classifiquen el dolor a 3 vessants: dolor axial lumbosacre, dolor radicular i dolor referit.

Etiologia:

Les causes de la lumbàlgia presenten molta controvèrsia. Uns dels principals factors que influeixen en el desenvolupament de la lumbàlgia al futbol són: les altes càrregues compressives i repetitives, la fatiga i la poca flexibilitat dels músculs de tronc, entre ells.

Estudis com el de Cholewicki et al., 2005, exposen que una resposta reflexa tardana dels músculs del tronc està associada a un augment de les possibilitats de patir lumbàlgia. Per tant, no només un bon control del tronc sinó també el control lumbar pelvià seran necessaris per reduir el risc de lesió.

La freqüència de cops de pilota, sobretot aquells més forts i llargs, són considerats factors de risc al desenvolupament de lumbàlgia al futbol. Per tant, serà important analitzar el moviment de la puntada longitudinalment.

A més dels factors biomecànics també solen associar-se a components psicosocials com a l'estrès o inclús el ritme de vida que porti el jugador.

Epidemiologia:

La lumbàlgia és un problema molt present al futbol. Malgrat sabem que l'índex de lesió en aquest esport preval sobre l'extremitat inferior, entre un 6-18% són lesions de tronc.

En estudis com el de Grosdent S et al., 2015, fins un 53% dels participants, jugadors de futbol de 13 anys presentaven dolor lumbar.

Diagnòstic:

S'ha de tenir en compte que a les lumbàlgies els signes i símptomes moltes vegades seran inespecífics, a l'igual que les seves causes.

A nivell terapèutic poden ajudar-nos, com hem explicat a la introducció, el tipus de dolor del que es tracta. Si es un dolor localitzat a la zona lumbar, si s'irradia cap a l'extremitat inferior o si és un dolor referit.

Existeixen diferents proves que un professional sanitari pot realitzar. Algunes d'elles seran proves d'imatge sol·licitades pel metge com poden ser radiografies o ressonàncies (molt utilitzades). Però aquests tipus de proves seran realitzades en casos molt recurrents o amb signes més greus.

Per altra costat, serà el fisioterapeuta qui hagi de realitzar una correcta valoració, dintre de la que s'inclou la realització d'una història clínica exhaustiva.

Existeixen multitud de proves utilitzades a la valoració de lumbàlgia que deuran adaptar-se al jugador. Algunes d'elles exposades a l'estudi de Grosdent S et al. Per valorar més concretament la funcionalitat dels músculs de l'abdomen són:

- Knee lift abdominal test (KLAT)
- Bent knee fall out (BKFO) test
- Waiter's bow
- Sitting knee extension test

Existeixen altres proves com el test de Schober per valorar la mobilitat de la columna o el test de Lasègue i Bragard per valorar una possible patologia radicular.

Tractament:

Com us hem explicat, la lumbàlgia és una patologia molt inespecífica i per tant el seu tractament a l'igual que la seva valoració haurà ser ben adaptat al jugadors.

Dintre de les opcions de tractament per la lumbàlgia, la fisioteràpia serà essencial. No solament al treball que realitzi el professional com pot ser massoteràpia, tècniques articulars, de mobilitat ..., si no que el treball del jugador serà un factor clau.

Alguns dels exercicis que no han de faltar són:

- Mobilitat: com pot ser el llom de gat/gos.
- Exercicis de control lumbar i pelvià també estaria en aquest grup el llom gat/gos, a l'igual que la realització de bàscules pèlviques.
- Core: essencial om hem vist, per reduir l'índex de lesió. Planxes frontals, laterals, dead bug, bird dog, etcètera.

Resum:

La lumbàlgia al futbol està molt present actualment. En el seu desenvolupament intervindran diferents factors, tant mecànics com psicosocials. Pel seu diagnòstic hauran de realitzar-se una correcta història clínica així com una bona valoració a la que s'incloguin diferents proves. Finalment, el treball del jugador al tractament de la lumbàlgia serà imprescindible.