

# LUMBÀLGIA AL FUTBOL

3 maig, 2023

Al llarg d'una temporada futbolística la majoria dels esportistes pateixen dolor lumbar. Es tracta de la lumbàlgia al futbol.

La lumbàlgia no és només un problema dels futbolistes, sinó de la societat en general, ja que s'estima que entre un 80-85% de la població, com a mínim una vegada a la vida.

La lumbàlgia és un dolor que es localitza a la regió lumbar. Hem de saber que aquesta zona és la compresa entre la darrera

costella i el plec del gluti.

El dolor al lumbar té diferents tipus de manifestació. Molts traumatòlegs classifiquen aquest dolor en tres vessants: dolor axial lumbosacre, dolor radicular i dolor referit.

Però, ¿què causa la lumbàlgia als que practiquen futbol? Un des de factors que influeixen és el desenvolupament de la lumbàlgia són: les altes càrregues compressives i repetitives, la fatiga i la poca flexibilitat dels músculs del tronc.

Precisament una resposta reflecteix tardana dels músculs del tronc és la responsable de l'augment de possibilitats de patir lumbàlgia. Per tant, no només un bon control del tronc sinó també del control lumbopèlvic es fan necessaris per reduir el ric de lesions.

Els cops constants de pilota, sobretot els forts i llargs, són un factor de risc en el desenvolupament de la lumbàlgia al futbol. També factors biomecànics s'associen a components com l'estrès o l'estil de vida que porta el jugador.

Malgrat que la principal extremitat que es lesiona més practicant el futbol la inferior, entre un 6-18% són lesions de tronc.

Hi ha estudis que reflecteixen que jugadors majors de tretze anys presenten dolor lumbar.

### **Diagnòstic**

La majoria de les vegades els signes de patir lumbàlgia són inespecífic, i també passa en les causes.

En l'àmbit general, si és 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 traumatòleg per fer. El metge demanarà radiografies o ressonàncies. Però, aquest tipus de proves es faran només en casos molt recurrents o greus. També serà important la versió del fisioterapeuta que farà una correcta valoració.

Hi ha multitud de proves utilitzades a la valoració de lumbàlgia, que hauran d'adaptar-se al jugador. Serà molt rellevant valora 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**

Dintre de les opcions de tractament per la lumbàlgia, la fisioteràpia serà essencial. No només el treball que faci el professional com pot ser massoteràpia, tècniques articulars, de mobilitat, etcètera, sinó que el treball del jugador serà un factor clau.

### **Exercicis habituals:**

- Mobilitat: com pot ser el llom de gat/gos.
- Exercicis de control lumbopelvic, i bàscules, pelvis.
- Core: essencial com hem vist, per reduir l'índex de lesió, dead bug, bird dog, etcètera.

La lumbàlgia al futbol està molt present. Són diversos els factors que intervenen, tant mecànics com psicosocials. Pel seu diagnòstic haurà de fer-se una bona valoració que incloguin diverses proves com radiografies. El treball de fisioteràpia serà indispensable per superar aquests dolors.