

¿PUC JUGAR A FUTBOL SI TINC HEMORROIDES?

4 maig, 2023

Fer exercici físic té múltiples beneficis per a la salut general de qualsevol persona. En el que respecte a les patologies proctològiques, també. L'esport ajuda en la motilitat dels músculs abdominals i també millora l'hàbit intestinal. Això fa que disminueixi l'estrenyiment, principal causant d'una de les patologies proctològiques més habituals:

les hemorroides.

En el cas dels esportistes, existeixen alguns tipus d'esportistes que poden fomentar l'aparició d'aquestes molestes hemorroides. Per això, és freqüent l'aparició d'hemorroides en esportistes i molts d'ells es pregunten què fer al respecte.

Causes de l'aparició d'hemorroides en esportistes

La principal causa que pot produir l'aparició d'hemorroides en esportistes és la realització d'un sobreesforç de l'organisme. Però, la pràctica esportiva no té una relació directa amb les hemorroides llevades en persones propenses a allò.

Alguns esports requereixen la realització d'un esforç continuat i agressiu sobre la zona abdominal. Aquest és el cas de l'halterofília que produeix una pressió abdominal excessivament alta.

¿Puc fer esport si tinc hemorroides?

Els protocols mai desaconsellen la pràctica esportiva. De fet, es recomana realitzar esport amb assiduïtat. Això no obstant, quan apareixen les hemorroides en esportistes pot resultar molt molestes i, a vegades, dolorós. En aquests casos, és necessari tenir en compte una **sèrie de cures**:

- **Descansar de la pràctica esportiva** si es tracta de l'aixecament continu de pes o bé d'esports que requereixen passar molt tipus assegut. Aquest tipus d'esport com el ciclisme o l'halterofília poden produir irritació i inflamació a la zona del marge anal i empitjoren les hemorroides.
- **Estar ben hidratat** és una part fonamental. Per això, els proctòlegs recomanen beure molt líquid per millorar els símptomes de les hemorroides i, al mateix temps, ajudar a l'hàbit intestinal i evitar l'estrenyiment que podria empitjorar al seu torn la patologia proctològica.
- **Utilitzar lubricants o pomades** antihemorroidals per disminuir la sensació de picor i molèstia de les hemorroides. El més important a aquest respecte és que les cremes o pomades no tinguin corticoides, ja que aquesta substància pot produir irritacions i sequedat de la pell si s'usen de forma continuada. L'ideal és fer servir lubricants o cremes que

continguin plantes medicinals, o, en general, que siguin el menys agressiu possible.