

PERQUÈ PUGEN ELS BESSONS

7 juny, 2023

La pràctica de l'esport sense una deguda cura implica problemes físics que poden interferir en el rendiment de qualsevol esportista.

Entre els problemes més comuns que afecten molts corredors o esportistes està la contracció involuntària del tríceps sural, millor coneguda com "pujar els bessons".

En què consisteix

Aquesta afecció causa un dolor intens en el múscul i segons

experts, és causada per una mala hidratació. El múscul requereix mantenir-se hidratat per així poder rebutjar les toxines. Quan el múscul té dificultat per cremar oxigen es contrau, la qual cosa provoca un intens dolor.

Córrer o exercitar-se sense una preparació física i no portar una vida sana comporta patir espasmes musculars. Per això, és important tenir en compte diversos aspectes com l'alimentació, descansar bé i l'entrenament físic. No respectar aquestes normes poden ser la causa de per què es puguen els bessons.

Causes

Els músculs requereixen una bona nutrició i un escalfament abans de realitzar qualsevol esport. Un excessiu esforç físic també pot provocar el desgast muscular. Entre les causes més comunes estan les següents:

- Deshidratació.
- Pràctica d'esports sense previ escalfament.
- Poc descans o falta de son.
- Mala alimentació.
- Consum d'alcohol, cafè i tabac.
- Mala circulació en el tren inferior.

Generalment, els bessons solen pujar-se'n durant l'entrenament o després del mateix, quan el múscul està en repòs, encara que també s'han donat casos d'esportistes que han patit aquesta malaltia durant la nit i han presentat rampes nocturnes idiopàtiques. Per aquests casos és recomanable una sessió d'escalfaments de 15 minuts abans d'anar-se'n a dormir.

Prevenió

Molts esportistes i persones que aconsegueixen activitats físiques presentin aquests dolors sense saber el perquè. Però, prevenir aquest problema és senzill i es porta un estil de vida sana i es té una cura pel nostre cos.

- No abús dels entrenaments. Si practiques atletisme, ciclisme o futbol, du a terme un escalfament i tingues almenys dos dies de descans.
- Mantenir una correcta hidratació abans, durant i després de l'entrenament. El múscul necessita estar hidratat per

mantenir-se net de toxines.

- Portar una alimentació sana. Consumeix un dejuni i un esmorzar balancejats, que reuneixin proteïnes, carbohidrats i vegetals.
- Descansa el temps suficient perquè els teus músculs es relaxin. Dedica almenys vuit hores de son i fes pauses de mitja hora durant cada entrenament.
- Si els espasmes són molt continus s'ha de consultar amb el metge per descartar qualsevol altra patologia.