

LESIONS EN ESPORTS DE PLATJA

24 juliol, 2023

Durant les vacances tenim el temps que ens falta tant durant tot l'any. Per això, potser es dona per fer coses diferents, recreatives, que en altres moments poden quedar relegades pel treball, els estudis, és el cas de l'esport, com jugar al futbol, al vòlei o al tennis a la platja. Per això hem de tenir en compte al nostre cos, i així actuar en conseqüència.

Les lesions comencen a aparèixer, sobretot, en aquelles persones que viuen de manera sedentària i que comencen de

sobte a fer esport a la platja. Són lesions òssies musculars i articular, que poden anar des d'un esquinç fins a un trencament. En aquest sentit, podem dividir als traumatismes segons la part del cos on es troben:

1- Membres inferiors: Són les lesions més habituals i en el podi figuren els esquinços de turmell i de genoll (distensió dels lligaments laterals), ja que córrer a la sorra seca ens torna més propensos a les torçades. La lesió pot ser des de lleu a moderat.

2- Columna: aquí poden presentar-se problemes a la zona lumbar – tant per cops i contractures producte de l'activitat física com per fer esforços com aixecar gelateres pesades -i en la cervical- si, per exemple, ser arrossegats per alguna ona important.

3- Membres superiors: En aquests casos són usuals les tendinitis (causades per esforç dels músculs sobre els tendons) o les luxacions (fonamentalment de l'espatlla i el colze, que es produeixen quan els ossos es desplacen en una caiguda).

També podem patir politraumatismes o fractures (producte de caigudes), talls o cremades solars. Per tots els traumatismes mencionats el primer que s'ha de fer és reposar, col·locar gel les primeres 24 i 48 hores – tres o quatre vegades al dia durant 15 a 20 minuts., consultar amb el metge i, si fos indicat pel professional, prendre un antiinflamatori i elevar el membre inferior per millorar la circulació.

És bo fer activitat física i aprofitar aquest temps d'oci, però es recomanen una sèrie de precaucions:

- Practicar els esports sobre sorra mullada, ja que estarà més ferma que la seca.
- Utilitzar calçat que subjecti el peu, com sabatilles.
- Elongacions abans de l'exercici, per escalfar els músculs, millorar la circulació i evitar esquinçaments.

És important saber -i recordar – que en deu o quinze dies de vacances no podrem fer el que no fem durant tot l'any. Per això, el millor és respectar el nostre estat físic i participar dels esports amb moderació.