

# ELS BENEFICIS DE LES PECES DE COMPRESSIÓ PELS JUGADORS DE FUTBOL

5 gener, 2024



Fa ja temps que s'estan estudiant els efectes d'algunes estratègies de recuperació de la fatiga o del dany muscular induït per l'exercici en futbolistes, però, fins avui, cap

treball havia avaluat els beneficis de portar diferents tipus de peces de compressió durant els partits de futbol i el posterior període de recuperació. Per exemple, una tesi doctoral com la feta per Diego Marqués Jiménez, l'Efectivitat de les peces de compressió com a modalitat de recuperació de la fatiga muscular en jugadors de futbol.

Aquesta tesi doctoral fa un compendi de quatre investigacions, entre les quals hi ha una revisió dels principals mecanismes de fatiga i mal muscular en futbol, així com consideracions a tenir en compte per l'avaluació del procés de recuperació en futbol, una revisió sistemàtica amb metaanàlisis sobre els efectes de la teràpia compressiva en la recuperació del mal muscular per exercici i dos estudis experimentals que analitzen la influència de jugar partits de futbol portant diferents peces de compressió, i de les mateixes durant els tres dies posteriors al partit. Les demandes competitives i les elevades i variables exigències físiques a les quals és sotmès el futbolista pot derivar en un gran nivell de fatiga i estrès en els sistemes fisiològics, podent afectar el temps de recuperar-se per complet després de la competició i tenir una incidència en el rendiment en els dies posteriors al partit. A més, i donat que l'esportista passa més temps recuperant que entrenant, optimitzar partit o entrenament. Així, aquesta tesi doctoral aporta més informació sobre una estratègia que pot optimitzar els citats processos de recuperació. Els resultats de la revisió sistemàtica amb metaanàlisi mostren que les peces de

compressió poden afavorir la recuperació després de l'exercici, però els resultats necessiten corroboració i són poc concloents, ja que la majoria dels estudis inclosos tenen una alta heterogeneïtat, de manera que han de ser interpretats amb cautela. Els resultats dels estudis experimentals mostren que, malgrat la poca significació estadística assolida, els diferents tipus de peces de compressió podrien tenir un efecte positiu tant en latenuació de les respostes provocades tant per la fatiga com pel mal muscular induït per l'exercici.

En resposta als símptomes de la fatiga, els camals (comes) i cuixeres de compressió semblen ser les més efectives. En qualsevol cas, i com l'autor assenyala, l'alta variabilitat en la resposta física del futbolista a les exigències d'un partit de futbol posa de manifest la necessitat de nous estudis en situacions reals de joc, que permetin establir conclusions pràctiques i que siguin aplicables tenint en compte aquesta variabilitat. Això permetria verificar la influència d'aquesta estratègia de recuperació en les respostes físiques, fisiològiques i perceptives en futbolistes.