

DIAGNÒSTIC DEL DOLOR DE L'ENGONAL AL CÓRRER

27 febrer, 2024



Font: Institut Cugat

Dr. Roberto Seijas

L'esport és altament additiu. Hi ha professionals que van descobrir que tenien certes habilitats per córrer, o jugar al futbol i el van convertir en la seva professió. Però moltes persones sense arribat a guanyar diners amb l'esport, més aviat inverteixen en ell, es poden passar moltes hores a la setmana practicant. Treballen hores, però el seu jo real, el seu moment de relaxament mental el passen quan fan el seu esport favorit. Córrer és un dels més freqüents.

Quan apareix dolor en l'engonal en esportistes de més de 40 anys i té clarament una relació mecànica, és a dir, dol quan corren o forcen el maluc, el primer que pensem és que poden tenir un desgast de la seva articulació. La pèrdua de

cartílag i l'avanç de l'artrosi és el més freqüent que ens hem trobat en aquests malucs.

Però, malgrat que tinguem cert desgast, o lesions de cartílag, no estem condemnats a deixar de córrer. Tot el món tenim desgast de les nostres articulacions. L'edat és el principal factor. A mesura que complim meravellosos anys, les nostres cèl·lules es reproduïxen amb més dificultat i tenen menys qualitat. És l'envelliment. Això afecta a molts aspectes de la vida. La capacitat de tenir un corredor per recuperar-se d'una carrera quan té 20 o 50 anys no és la mateixa. Amb edats joves poden realitzar-se. Amb edats joves poden dur a terme sobreesforços com enllaçar vèries carreres seguides de distàncies més llargues o de ritmes més intensos quasi sense problemes. El mateix esforç a més edat o és impossible o porta unes conseqüències doloroses en forma de lesió.

Hi ha corredors que consulten i avaluem perquè han tingut dolor. Tenen un cert grau d'artrosi i malgrat que d'això poden seguir corrent. No és incompatible, però s'ha de mantenir certa prudència. Quan l'artrosi és aparent i ens comencen a donar problemes és moment de regular l'activitat. No es poden córrer sense mesura i fer tota mena de carreres i reptes majors. No tenen sentit voler millorar els temps de carrera de forma indefinida. Fixem-nos en els jugadors professionals de futbol. A mesura que s'entra a la dècada dels 30 anys es van retirant progressivament perquè no poden mantenir els nivells tan alts de físic que mostren els seus adversaris o companys de 20.

Artrosi de maluc

L'artrosi de maluc produeix un aprimament del cartílag. En realitat, el cartílag va perdent qualitat, es va fragmentant i com la closca d'un ou dur, es quartera i els fragments es van triturant per efecte del moviment de l'articulació. Malgrat el cartílag, la part que cobreix l'os, no tingui sensibilitat, l'os que està sota, l'os subcondral, si en té. I quan el cartílag va desapareixen, s'elimina l'efecte coixinet, aquest os rep una major càrrega de treball. La seva resposta es dona dolor i fer-se més dur. Com si sortís un call en les mans de

tant treballar. Les cèl·lules on neix el cartílag estan en aquest os, a la base del cartílag estan en aquest os, a la base cartílag, en l'os subcondral. Però si es fa més dur, no deixa que progressin aquestes cèl·lules i la zona es queda definitivament sense cartílag. **És l'anomenem artrosi.**

Aquest procés que es produeix de forma natural en complir anys pot accelerar-se quan existeixen elements que inflamen l'àrea o la danyen directament. Córrer o fer esport és més fàcil lesionar-se perquè estàs exposat més temps. I si et lesions més fa que acceleris el teu desgast de l'articulació.

Si et fa mal l'engonal en córrer, i no baixa la intensitat durant setmanes, és probable que tinguis un problema de l'articulació. Un estudi amb radiografies i fins i tot amb ressonància magnètica pot perfilar bé el grau de lesió i es poden buscar estratègies de tractament.

Deixar de córrer no és la primera opció. És la més fàcil per molta gent que no vol veure el seu problema. Però no és més que amagar el cap. Si fa mal en córrer i hi ha una artrosi que et dona problemes a l'activitat és molt probable que continuï avançant i encara deixes de fer esport de un curt espai de temps et foni problemes en entrar o sortir del cotxe, en donar la volta al llit o et costi lligar-te els cordons de les sabates.