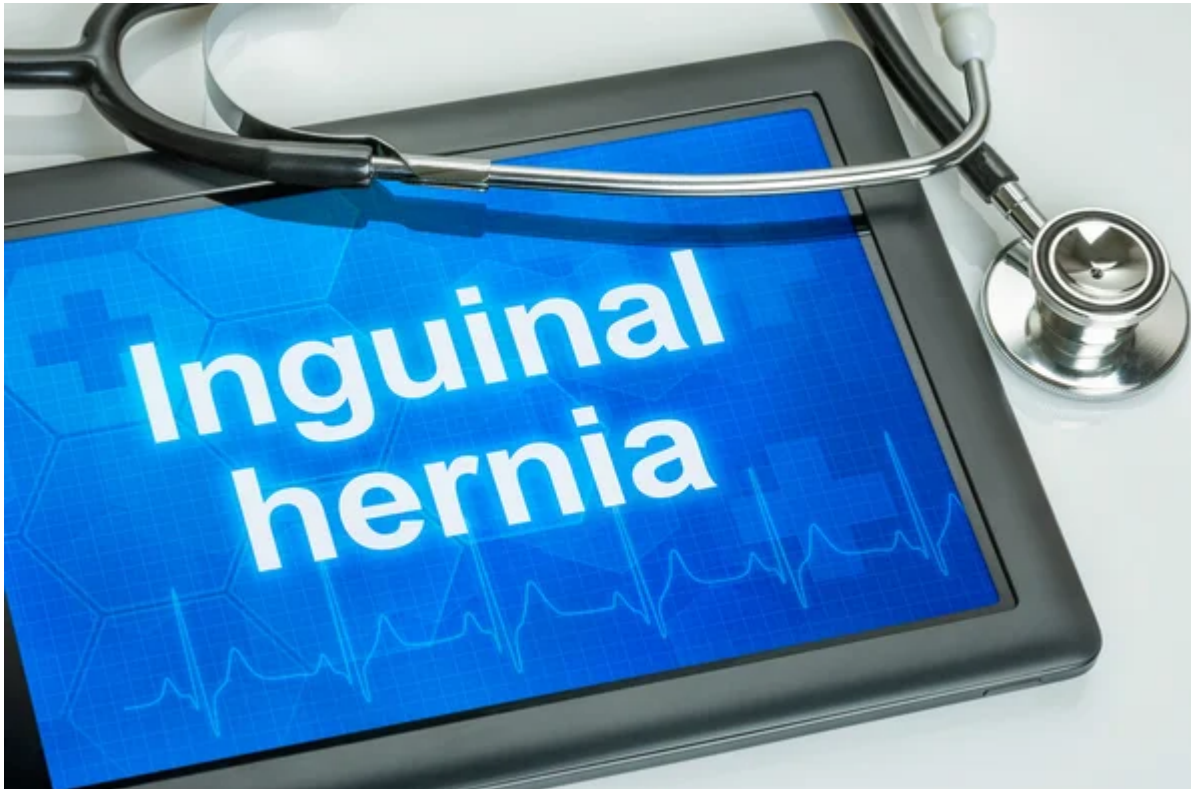


HÈRNIA INGUINAL EN ESPORTISTES

16 abril, 2024



L'hèrnia inguinal és una protrusió d'una part de l'intestí que es produeix a l'engonal. Algunes persones, sobretot a partir dels 45 pot patir-la. En el cas dels esportistes, l'hèrnia inguinal pot confondre's amb l'hèrnia esportiva.

¿Com es produeix una hèrnia inguinal?

Parlem d'hèrnia quan un teixit, estructura o òrgan sobrepassa la cavitat en la qual està confinat i per la qual està protegit.

L'hèrnia inguinal es produeix quan el contingut intra abdominal com a part de l'intestí, travessa un punt dèbil dels músculs abdominals i envaeix l'engonal.

Algunes causes de la seva aparició són les següents:

- Tos i esternuts crònics que debilitin la paret abdominal.
- Esforços en orinar o defecar.
- Embaràs.
- Paret abdominal debilitada o mal formada d'origen congènit.

- Realització d'esforços físics.

A causa d'aquest últim punt, es pot donar l'hèrnia inguinal en esportistes de forma habitual.

Síntomes

El símptoma més reconegut i visible de l'hèrnia pot ser dolorós i el dolor pot accentuar-se en tossir, esternudar, inclinar-se o aixecar pes.

També pot patir-se incomoditat, debilitat o pressió a l'engonal.

Una hèrnia d'aquest tipus no té perquè ser perillosa, però en alguns casos pot complicar-se. Una hèrnia encarcerada, que queda atrapada entre els músculs abdominals, pot manifestar-se amb:

- Nàusees o vòmits.
- Dolor intens.
- Febre.
- Dolor intens.
- Febre.
- Incapacitat per evacuar.
- Coloració vermella, violàcia o fosca del teixit, a causa de la interrupció de flux sanguini a la zona.

Hèrnia esportiva i símptomes

La denominació d'hèrnia esportiva fa referència a un dolor crònic a la zona inguinal que pot ser provocar per mal a teixits tous de la zona. Però no es tracta d'una verdadera hèrnia, ja que no existeix un pas de contingut intraabdominal a l'exterior.

Els símptomes d'aquesta afecció són dolor crònic en una o ambdós inguinals, i dolor pelvià, l'escrot o els testicles.

Sol afectar a practicants d'esports amb moviments repetitius de gir-volta (com el tenis, el futbol o l'hoquei). En aquests moviments es produeix tensió a l'engonal, i a la zona d'unió pelviana, la cuixa i la zona baixa de l'abdomen.

Tenint en compte ambdues definicions, hem d'assenyalar que els esportistes poden patir una hèrnia inguinal a la realització d'esforços, però no és el mateix que la mal denominada hèrnia esportiva. Ambdues afeccions tenen en comú el fet que el dolor

es localitza a la zona inguinal, però difereixen en si existeix o no sortida de contingut intró abdominal.

¿Com són els tractaments de l'hèrnia inguinal i de l'hèrnia esportiva?

En tractar-se de dos conceptes diferents, els seus tractaments i àmbits d'actuació també difereixen.

L'hèrnia inguinal és tractada per especialistes a la paret abdominal i el seu tractament pot precisar cirurgia.

Al contrari, en el cas de l'hèrnia esportiva es precisa atenció per part d'un fisioterapeuta o un metge especialista en salut esportiva i la cirurgia rarament és recomanada.