

L'ESQUAT MAL FET POT DANYAR ELS TEUS GENOLLS

27 juny, 2024



De tots els exercicis que enforteixen les cames, són els esquats les més habituals de tots aquells esportistes que van al gimnàs. I potser, se li dona un valor per desenvolupar la musculatura de la cama, excessiu. I és que, no és cert. De fet, és millor no fer-ne que fer un esquat mal fet, ja que les conseqüències que tenen per la teva musculatura i articulacions són terribles i poden provocar que et passis llargs espais de temps (mesos) sense poder fer esport.

Els esquats no són per gent inexperta, requereixen un correcte control del cos i una tècnica perfecta per evitar destrossar-te els genolls i provocar contractures a la musculatura.

L'esquat potser un exercici potencialment perillós pel genoll i la columna vertebral, sobretot en esportistes que hagin tingut una lesió recent en aquestes zones, en grups d'edat avançada i en aquells que s'inicien en el món del gimnàs.

L'esquat implica a gran part de la musculatura del tren inferior, per la qual cosa si la tècnica no és bona o la força escassa es poden produir desequilibris posturals en fer l'exercici, la qual cosa serà un factor de risc per lesionar-se.

El primer que ha de fer una persona amb una lesió de genoll o columna és consultar al seu metge o fisioterapeuta per veure quina rutina d'exercicis és la més adequada per la seva rehabilitació. Si els esquats es troben dintre d'aquesta rutina de rehabilitació hem de tenir molt clar com realitzar l'exercici i a quina intensitat per no agreujar la situació.

El novell de gimnàs té deures previs abans de fer ells esquats i sempre ha de ser sota la supervisió del professional responsable de sala. Primer s'ha de tonificar el cos i augmentar la força del seu tren inferior mitjançant exercicis simples que no comportin risc. Una vegada preparada la seva musculatura, abans de fer esquats com un boig el que convé és aprendre la tècnica de forma correcta, per això el més adequat és començar a realitzar-la sense pes o amb una pica entre les espatlles per simular l'halterofília i a poc a poc anant afegint pes. Fer esquats enfront d'un mirall a depurar la tècnica i corregir errors.

Recordem que a l'halterofília es col·loca en la part alta de la columna, i la part forta o base és la zona lumbar, per això una correcta alineació és fonamental en aquest exercici. Igual que una òptima elecció de la intensitat. Massa pes pot causar estralls als discos intervertebrals, meniscos i cartílags articulars.

No vol dir que els esquats siguin perillosos, però sí que és veritat que una mala col·locació del suport de la columna o un mal gest fa que la lesió pugui ser més ràpida i greu que en realitzar altre tipus d'exercici del tren inferior.

Les conseqüències al genoll d'un esquat mal fet

Un esquat mal fet pot produir aquestes lesions a escala de genoll:

Tendinitis rotuliana

La tendinitis rotuliana apareix després de sotmetre al tendó a moviments repetitius durant un llarg període. En el cas dels esquats, a més de les repeticions, baixar massa provoca una posició poc natural en el tendó rotulià.

En aquesta posició, el tendó es tensa més del degut i això pot donar pas a una lesió en el tendó. També l'excés de pes i avançar els genolls massa provoquen aquesta i també esquinços del lligament creuat anterior.

La manera d'evitar-ho passa per baixar sense arribar fins a terra i enfortir la musculatura que protegeix aquesta zona, especialment els quàdriceps.

Problemes als meniscos

Un esquat mal fet pot fins i tot produir-te un pinçament en els meniscos si gires el genoll amb el peu amb el terra. Pots pensar que és un error que no et passarà a tu, però et sorprendria saber la quantitat d'esportistes que no tenen cura en la seva posició corporal a l'hora de fer aquest exercici.

Per evitar un esquat mal fet procura que els teus peus estiguin mirant lleugerament cap enfora, sense aixecar els talons i les cames prou separades per a no sotmetre a tensió als meniscos ni a la resta del genoll.