

COM PODEM EVITAR EL MALEÏT FLAT

1 juliol, 2024



Més d'una vegada quan practiquem esport hem sentit un dolor agut a l'abdomen molt molest. Es tracta del flat

El flat és un dolor abdominal que sol aparèixer quan fem algun exercici que generalment implica córrer. No està molt perquè es produeix aquesta molèstia. Hi ha diverses teories que intenten explicar el perquè.

1. NO ARRIBA SANG AL DIAFRAGMA

El diafragma és un múscle que utilitzem per respirar. Si no arriba la suficient sang pot no fer adequadament el seu treball i és llavors quan apareix aquest dolor, que es manté fins que el diafragma torna a la normalitat.

2. EN FER EXERCICI ELS ÒRGANS ES MOUEN AMUNT I AVALL

El vaivé amunt i avall pot provocar una d'aquestes dues coses.

- Que l'estómac frega amb el peritoneu (una membrana, amb aspecte similar a la d'una borsa que compta les nostres vísceres) i que aquest fregament produeixi dolor.

- Que els lligaments que subjecten les vísceres es tensin massa i produeixin el dolor.

Altres teories diuen que quan apareix el flat s'ha de disminuir l'activitat física i fins i tot aturar-se si és necessari. D'altra manera el dolor pot augmentar progressivament, passant d'unes simples punxades a un dolor tipus ganivetada.

Les recomanacions per qui pateix amb major freqüència aquest tipus de malalties són:

- Modificar la pauta respiratòria, respirant de manera pausada i lenta.

- Mobilitzar l'abdomen mitjançant estiraments de la zona afectada realitzant contraccions musculars voluntàries.

- Exercir pressió sobre el lloc adolorit, ajupir-se i controlar la respiració.

- Control sobre la ingesta de sòlids i líquids excepte aigua, abans i durant l'exercici.

- Entrenar amb més assiduïtat i de forma progressiva.

És important deixar passar dues o tres hores després de dinar abans d'un entrenament o partit.

Enfortir els músculs de l'abdomen fent estirament, deixar marge per fer la digestió abans de fer exercici o portar una bona alimentació saludable et farà menys propens a sofrir aquesta molèstia.