

LESIONS MUSCULARS DE FUTBOLISTES

17 juliol, 2024



Les lesions musculars al futbol és pa de cada dia. Es poden produir tant a l'entrenament com en plena competició, destacant entre elles el trencament fibril·lar. Els grups musculars més afectats són segon l'esport practicat, al cas del futbol són:

- Múscul quàdriceps (part anterior de la cuixa).
- Músculs isquiotibials (part posterior de la cuixa).
- Músculs bessons i soli (part posterior de la cama).

Segon la seva causa poden ser:

Lesions traumàtiques internes:

- Desequilibris de l'estàtica de l'individu.
- Estats patològics del múscul.
- Excés d'entrenament, podent-se produir des de tendinitis per sobrecàrrega fins a fractures per fatiga.

Esforços físics sense realitzar un bon escalfament.

- El calçat o el terreny de joc en males condicions pot alterar l'estàtica del peu, produint suports anormals que degeneren en diverses lesions musculars.

Altres lesions poden anar en conseqüència de l'aplicació d'una força externa sobre el múscul de l'esportista (cops fortuïts, entrades d'altres jugadors...).

Tipus de lesions.

Contusió muscular.

Rampa muscular.

Distensió muscular.

Ruptura de fibres (estrebada muscular).

Esquinçament muscular.

Diagnòstic:

Amb una bona exploració funcional de la lesió per part del metge. Entre altres proves diagnòstiques estan l'ecografia o la Resonància Nuclear Magnètica.

Tractament:

Primer un tractament psicològic que busqui controlar l'ansietat per competir el més aviat possible i la por de si al tornar estarà al mateix estat que es trobava abans de la lesió.

- Inmediatament després de la lesió aplicar fred local durant 48-72 hores. Passat aquest temps es pot començar a aplicar calor local.
- Tractament mèdic: antiinflamatoris, després del període

inicial de repòs es poden utilitzar per accelerar el procés, tècniques d'infiltració eco guiades de plasma ric en plaquetes (factors de creixement), que no són miraculosos però ajuden molt a accelerar el procés de recuperació.

- Teràpia física: microones, ultrasons, infrarojos, làser, estimulació elèctrica, massatges terapèutics.
- Cirurgia en cas de trencament muscular completa o en ferides musculars amb inclusió de cossos estranys.

La rehabilitació consisteix a enfortir les estructures de la zona lesionada per obtenir el to i força que es tenia prèviament a la lesió. Durant el període de recuperació es pot aplicar un embenatge funcional a la zona afecta que faciliti la realització d'exercicis isomètrics (exercicis sense desplaçament on es treballa el to muscular) de forma indolora. Això ajudarà a no perdre molt to muscular i a accelerar la recuperació. Finalment és recomanable valorar la millora de la tècnica esportiva per evitar futures lesions.