

DOLOR EN L'ESPORTISTA

8 octubre, 2024



El dolor en l'esport, vulguem o no, serà un company nostre. Unes vegades pel mateix exercici a causa de les càrregues de treball aplicat durant l'entrenament o partits, però també originat per accidents o lesions agudes que poden passar durant la pràctica del nostre esport favorit, per lesions cròniques si les seves seqüeles o bé pe degeneració articular en esportistes madurs.

Des del punt de vista del seu origen, el dolor en l'activitat física i esportiva es pot dividir en tres categories:

- Induït per l'exercici, no associat a traumatismes.
- Traumàtic, producte de les lesions.
- Crònic o residual.

Dolor induït per l'exercici, no associat a traumatismes

En l'esport que practiquem, tant en l'amateur com en el professional, es produeixen com a mínim tres condicions que generen dolor de forma directa, sense associació traumàtica, relacionades amb l'exercici i els seus efectes. Es classifiquen en tres entitats separades, perfectament diferenciades: les rampes, el dolor muscular agut i el dolor muscular d'aparició tardana.

· **RAMPE:** Són la primera condició dolorosa, es caracteritzen per presentar-se en forma sobtada, com a forts contraccions sostingudes de certs grups musculars, persistí no es relaxen; poden ser molt molestes i obliguen l'esportista a detenir la seva activitat física. El descans, els exercicis d'estirament, una bona alimentació i la hidratació adequada eliminen el problema, encara que en alguns casos és convenient utilitzar un fàrmac antiinflamatori que facilita la desaparició del dolor.

· **DOLOR MUSCULAR AGUT (DMA):** És un dolor que s'origina en el múscul esquelètic durant l'exercici mateix com a resultat de la càrrega de treball i es distingeix per aparèixer en forma progressiva durant la sessió d'entrenament. Com és producte de l'esforç realitzat, el DMA cedeix amb el descans, per la qual cosa el dolor ha de desaparèixer en la següent sessió d'exercici, per això regularment no es requereix cap analgèsic per alleugerir aquest símptoma.

· **DOLOR MUSCULAR D'APARICIÓ TARDANA (DOMAT):** És el tercer tipus de dolor no traumàtic a l'esport, sorgeixen minuts, hores i fins i tot dies després de la sessió de treball. Resulta fàcilment identificable, és aquell dolor acompanyat de sensació d'entumiment i hipertonia muscular. El DOMAT es manifesta en subjectes que fan exercici físic excessiu, no acostumat o en l'activitat amb pendent costa amunt. Com a exemple tenim a les persones que fan exercici els caps de setmana, aquelles persones que no realitzen cap exercici en dies laborals, però que són capaços de jugar un o dos partits de futbol o diversos partits de tenis, posant en

risc la seva salut i fins i tot la seva vida, encara que els primers dies de la següent setmana ni puguin moure's. El dolor només s'alleuja amb el descans, malgrat que l'ús de calor local, massatge i antiinflamatoris afavoreixen la recuperació.

Dolor d'origen traumàtic

Les condicions traumàtiques pròpies de l'esport de contacte directe o de col·lisió, com els combats de boxa, el rugbi, o de contacte ocasional, com en el futbol, bàsquet, curses, són generadores de dolor. La intensitat d'aquest està relacionat amb la magnitud de l'impacte, la quantitat del teixit danyat i l'estructura anatòmica involucrada. Pot ser trauma directe, indirecte o per sobre ús o abús. Les lesions que passen amb més freqüència són principalment les contusions, seguides d'esquinçaments, luxacions, fractures, ferides, excoriacions i, molt ocasionalment, traumatismes encèfal-cranials. Depenent del dany del teixit involucrat es manega amb fisioteràpia, antiinflamatoris, intervencionisme i inclús cirurgia.

Dolor crònic o residual

És la tercera causa del dolor en l'esportista. Els anys d'exercici acumulat, moviments portats més enllà de límits funcionals, cirurgies i lesions freqüents i les seves seqüeles van alterant l'organisme. És llavors quan el precepte de què l'esport és salut s'aparta de la seva premissa essencial i es converteix en generador de problemes i dolors que acompanyen a l'esportista fins al final dels seus dies. Es descriuen diversos símptomes en esportistes associats amb entrenament crònic, per exemple, el turmell i el genoll del futbolista, el colze del tenista, l'esquena del jugador/ra de voleibol o de bàsquet, les orelles de coliflor del lluitador, la deformació nasal del boxejador, el genoll del saltador, la tendinitis crònica dels corredors.

Maneig del dolor

El control del dolor en l'esportista implica diverses

dificultats, la principal és que en l'esport competitiu existeixen reglaments que prohibeixen la utilització de diverses substàncies que poden interferir en la capacitat física dels esportistes i, com a conseqüència (malgrat que no sigui l'objectiu), incrementar la capacitat de rendiment físic, raó, per la qual cosa no existeix un control antidopatge que regula l'ús de diversos fàrmacs.