

# EL DOLOR MÉS ENLLÀ DE L'EXERCICI

22 novembre, 2024



dolor una vegada exercitem, també. Però, podem notar un dolor normal, o un dolor agut. Dos dolors totalment diferents que poden significar progrés o alarma.

## **Exercici i dolor**

Quan exercitem els nostres músculs, articulacions, tendons en un esforç físic, la resposta que obtenim del nostre cos, és el dolor. Però no tots són iguals. Alguns són normals i part del

procés d'adaptació muscular, mentre que altres poden indicar una lesió. La clau està en aprendre a identificar aquestes diferències del dolor després de l'entrenament.

### **Dolor Muscular d'Aparició Tardana (DOMS)**

El Doms (Delayed Onset Muscle Soreness) és el dolor muscular que apareix entre 12 i 48 hores després de l'exercici. És una resposta comuna quan desafiem als nostres músculs com una nova rutina, major intensitat o exercicis excèntrics (com baixar lentament en un esquat). Aquest dolor és part del procés d'adaptació, ja que els músculs reparen els micro esquinçaments patits després de l'entrenament, tornant-se més forts.

#### **Característiques del DOMS:**

- Comença 12 o 24 després de l'exercici.
- Se sent com sensibilitat, rigidesa o molèsties al moure els músculs afectats.
- És temporal, desapareixent en uns pocs dies amb descans i cura.

Com alleugerir el DOMS:

- Realitza descans actiu amb activitats lleugeres com caminar o ioga suau.
- Hidratat bé per reduir la inflamació i millorar la circulació.
- Prova massatges o banys d'aigua tèbia per alleugerir les molèsties.
- Assegurat de consumir proteïnes i antioxidants que ajudin a la recuperació muscular.

El DOMS no és perillós, però si el dolor persisteix més de cinc dies, pot ser una senyal de que alguna cosa va malament.

El dolor agut és una senyal d'advertència

A diferència del DOMS, el dolor agut és una alerta de que el teu cos està en perill. Aquest tipus de dolor és immediat, localitzat i intens, i sol aparèixer durant l'exercici o justament després. Pot estar relacionat amb una lesió muscular, tendinosa, articular o fins i tot nerviosa.

#### **Causas comunes del dolor agudo:**

1. Lesiones musculares: Distensiones por estiramientos excesivos o movimientos bruscos.
2. Tendinitis: Inflamación de los tendones debido a sobre uso o mala técnica.
3. Esguinces: Lesiones de los ligamentos por torceduras o movimientos inadecuados.
4. Fracturas por estrés: Fisuras en los huesos por sobrecarga repetitiva.
5. Compresión nerviosa: Como hernias discales que causan dolor irradiado o entumecimiento.  
Qué hacer si experimentas dolor agudo:
6. Detén el ejercicio inmediatamente.
7. Aplica el método RICE:
  - o Rest (descanso).
  - o Ice (hielo) por 15-20 minutos para reducir inflamación.
  - o Compression (compresión) con una venda elástica.
  - o Elevation (elevación) para disminuir hinchazón.
8. Consulta a un médico si el dolor persiste o empeora, especialmente si está acompañado de inflamación severa o dificultad para moverte.

#### Consejos para Prevenir el Dolor al Entrenar

- Calienta correctamente: Realiza ejercicios dinámicos para preparar tus músculos.
- Aumenta la intensidad progresivamente: No intentes levantar más peso o entrenar más tiempo del que tu cuerpo puede manejar.
- Usa buena técnica: Aprende cómo realizar cada ejercicio correctamente para evitar lesiones.
- Descansa adecuadamente: Incluye días de descanso para permitir que tu cuerpo se recupere.
- Hidrátate y aliméntate bien: La hidratación y una dieta balanceada ayudan a reducir inflamaciones y a mejorar la recuperación muscular.

---

## **Cuándo Preocuparte por el Dolor:**

Consulta a un especialista si:

- Experimentas debilidad o pérdida de movilidad.
- Está acompañado de hinchazón severa o hematomas extensos.
- El dolor dura más de 5 días o empeora con el tiempo.

El dolor puede ser parte del entrenamiento, pero no siempre es una señal de progreso. Diferenciar entre el DOMS y el dolor agudo es crucial para evitar lesiones y mantener un rendimiento constante. Si sientes molestias persistentes o dolor intenso, no dudes en consultar a un especialista. Entrenar de manera inteligente significa cuidarte para poder seguir avanzando.