

# HÈRNIA DISCAL EN ESPORTISTES

4 desembre, 2024



L'hèrnia discal, que afecta la columna vertebral, és una patologia bastant comuna, fins i tot en esportistes de diferents disciplines que causa dolor i limitacions en el rendiment físic. Aquesta particularitat mèdica causa dolor i moltes limitacions en el rendiment físic de molts esportistes. Hem de tenir en compte que aquestes estructures actuen com amortidors entre les vèrtebres de la columna vertebral.

## **Causes i factors de risc de l'hèrnia discal en esportistes**

Els esports que impliquen moviments repetitius, impactes o torsions de la columna augmenten el risc de desenvolupar hèrnies discals. Entre els esportistes més associats es troben els futbolistes, jugadors de tennis, golf i d'aixecament de peses. Aquests esports exigeixen moviments bruscos i postures que poden desgastar els discos vertebrals amb el temps, facilitant la protrusió del nucli polpós.

A més a més, factors com una tècnica incorrecta, a falta de l'escalfament adequat, el sobre esforç i la debilitat muscular

a la zona lumbar també contribueix significativament el desenvolupament d'hèrnies discals en esportistes

### **Síntomes i efectes de l'hèrnia discal en esportistes**

Els símptomes varien segons la ubicació i la mida de l'hèrnia discal, però solen incloure dolor agut a l'esquena baixa o al coll que pot irradiar-se cap a les extremitats, sensació de formigueig, entumiment i debilitat muscular. Aquests símptomes poden ser intermitents o constants, afectant tant l'activitat esportiva com les activitats quotidianes.

En casos més severos, l'hèrnia discal pot provocar compressió de nervis importants, la qual cosa comporta pèrdua de sensibilitat i control motor, afectant la qualitat de vida de l'esportista.

### **Tractament de l'hèrnia discal en esportista des de la medicina del dolor**

El tractament inicial s'enfoca en el maneig del dolor i la inflamació. Els medicaments antiinflamatoris, analgèsics i relaxants musculars poden ser prescrits per alleujar els símptomes, així com l'aplicació de corticoides mitjançant infiltracions.

El tractament des d'un centre de medicina del dolor és la descompressió discal amb làser, que es basa en l'aplicació d'un làser en l'hèrnia discal perquè aquesta es reabsorbi, deixi de pressionar el nervi afectat i disminueixi així símptomes com el dolor.

A més a més, la fisioteràpia exerceix un paper crucial en la recuperació, enfortiment dels músculs abdominals i lumbar per millorar el suport de la columna vertebral.

Prevenió de l'hèrnia discal en esportistes i preparació per l'exercici físic.

La prevenció juga un paper fonamental en la reducció del seu risc. És essencial mantenir una bona tècnica durant la pràctica esportiva, evitar el sobreesforç i assegurar un escalfament adequat abans de qualsevol activitat física intensa.

Un programa d'exercicis d'enfortiment muscular i

flexibilitat, centrat especialment a la zona lumbar i el core, pot ajudar a mantenir l'estabilitat i protecció de la columna vertebral.

A més, és important escoltar el cos i respectar els límits personals. No ignorar el dolor persistent i buscar atenció mèdica primerenca pot prevenir complicacions majors a llarg termini.

En resum, l'hèrnia discal en esportistes és una condició seriosa que pot limitar significativament el rendiment atlètic la qualitat de vida. Com una combinació adequada de prevenció, tractament mèdic i rehabilitació, els esportistes poden minimitzar el risc i manegar eficaçment aquesta patologia, cosa que els permet continuar gaudint de les seves activitats esportives amb seguretat i benestar físic.