

HEMATOMA INTRAMUSCULAR

7 abril, 2025



El jugador de futbol està molt acostumar a patir molèsties musculars que moltes vegades en donen dolor i hematomes que es mostren a través del morat. Un cop, una caiguda, un gest, una arrencada brusca... ens pot deixar una lesió muscular que produeix hematoma i ens deixa un petit record a la nostra pell de marca morada o violeta. Per tant, a la vida d'un esportista, és molt comú, i també en la resta de la població. Aquesta és la resposta del nostre cos al patir qualsevol mena de contusió. Aquest hematoma ve acompanyat de dolor o inflamació muscular. Arribats a aquest punt és on hem de saber com alleujar aquestes molèsties.

Hematomes

Els hematomes, que comunament s'anomenen blaus, són una coloració a la pell que es produeix pel trencament dels vessaments sanguinis. Aquesta ruptura provoca una acumulació de sang en els teixits tous que queden atrapats sota la pell, creant aquest to morat tan característic a la superfície cutània. La majoria d'hematomes desapareixen per si sols al cap d'uns dies o setmanes de manera natural i sense deixar

rastre.

Per què apareixen els hematomes.

Els hematomes són conseqüència de cops o traumatismes que podem patir mentre juguen, per un cop amb altre jugador, un cop amb una porteria..., Així que, en realitat, formen part de la nostra vida quotidiana. Això no obstant, existeixen col·lectius més propensos a causa del seu estil de vida o característiques físiques com:

- Els nens, que acostumen a ser més actius, valents i no tan curosos.
- Els esportistes, que estan més exposats a lesions que facilitin esquinçaments molt petit en els vessaments sanguinis.
- Les persones en edat avançada, ja que la pell es torna més tova i delicada amb l'edat i els vessaments sanguinis també es tornen més fràgils.

També és possible que alguna vegada apareguin hematomes sense cap raó aparent, sobretot es dona en les dones. Aquests hematomes solen estar relacionades amb problemes venosos i un seguiment de color, intensitat, durada i mida, és essencial per descartar raons més greus.

Tipus d'hematomes

En termes generals, existeixen tres diferents tipus d'hematomes, depenent del lloc, intensitat i profunditat:

- **Hematomes subcutanis:** són els més freqüents. Molt lleus i superficials.
- **Hematomes periòstics:** apareixen quan l'hematoma prové d'una lesió al teixit ossi (normalment per trencament d'os). Són els més dolorosos i intensos.
- **Hematomes intramusculars:** es formen quan l'acumulació de sang es localitza al múscul. En estar les fibres del múscul afectades, l'hematoma intramuscular es caracteritza per generar una inflor i provocar cert dolor que limita el moviment de la part afectada. Per la qual cosa, aquests hematomes, encara que no tinguin cap problema per la salut, necessiten atenció i cures per alleujar el malestar que provoquen.

Trencament fibril·lar en el bessó sense hematoma, ¿És possible?

Si, és possible que hi hagi un trencament fibril·lar en el múscul bessó sense necessàriament haver-hi un hematoma, però també és possible que es presenti com un hematoma.

- **Trencament fibril·lar sense hematoma.**
- **Trencament fibril·lar amb hematoma.**

Alleujar els símptomes d'un hematoma intramuscular.

No hi ha un remei ràpid per eliminar un hematoma intramuscular així com qualsevol blau a la cama, sí que existeixen certs remeis naturals que ajuden a alleujar i accelerar la recuperació de la pell.

- Ús de compreses fredes i gel.
- Aplicar àloe vera.
- Aplicar calor.
- Aplicar calèndula, camamil·la o julivert.
- Exposició solar controlada i vitamina C.