

EL DOLOR LUMBAR DEL FUTBOLISTA ÉS HABITUAL

23 abril, 2025



Ja siguis un jugador de futbol petit, o gran, tant si ets dona o home, el dolor lumbar o la lumbàlgia algun moment de la teva carrera esportiva. De vegades, per defectes posturals a la columna vertebral, o per la repetició de gestos específics de la pràctica del futbol, la qual cosa denominem lesió per sobre ús i per xocs traumàtics contra un adversari i en els porters els xocs contra els pals de la porteria i en molts casos en esportistes de cap de setmana, per sobrepass, sabates inadequades, falta de flexibilitat i per no fer un escalfament abans de la competició.

Síntomes:

Dolor d'esquena o natges.

Dolor que irradia des de la part baixa de l'esquena fins a una o ambdues cames.

Sensació d'endormiscament, formigueig o debilitat en una o ambdues cames.

Dificultat per caminar o romandre assegut per una llarga

estona.

Coixesa.

No hi ha forma de garantir que un futbolista no vagi a presentar dolor lumbar, però sí que hi ha algunes actuacions per minimitzar el risc i evitar aquesta lesió:

- Enfortir els músculs de l'esquena i els de l'abdomen per estabilitzar la regió lumbar.
- Mantenir flexible la regió lumbar per prevenir la distensió dels músculs i les seves articulacions.

Tractaments recomanats:

Aplicació de gel durant els primers dos dies des de l'inici de la lesió. Posteriorment, utilitzar escalfor sobre la regió lumbar, ja que els dos mètodes són de gran eficàcia antiinflamatòria.

Medicació:

No és recomanable automedicar-se pe evitar reaccions adverses. El millor és que un metge assenyali el tipus de medicació a prendre.

Fisioteràpia supervisada:

Pot alleugerir el dolor amb estiraments dels músculs contrets, i amb l'enfortiment de l'esquena i els seus músculs, abdominals i de les extremitats inferiors. Totes aquestes actuacions estabilitzaran la columna.

L'aplicació de calor i altres modalitats utilitzades en rehabilitació física sota la supervisió d'un fisioterapeuta, en la part inferior de l'esquena pot alleugerir significativament el dolor, evitant una incapacita perllongada i que torni a repetir-se la lesió quan el futbolista torni a la pràctica esportiva.

Causes de dolor lumbar en la pràctica del futbol

1. Esquinçaments i distensions musculars:

La majoria dels casos de dolor lumbar són causats per distensions musculars (lesions en un múscul) o per esquinçaments (lesions en un lligament).

Aquestes lesions poden ser molt doloroses, limiten el moviment i requereixen repòs a l'hora d'entrenar o d'entrar en

competició. Si el dolor persisteix, es recomana l'avaluació per part d'un professional de la salut amb pràctica i coneixement en aquest tipus de lesions.

2. Espondilosis:

És una lesió molt més seriosa de la part baixa de l'esquena.

És una fractura per sobrecàrrega de les vèrtebres inferiors (generalment a l'altura de la cinquena vèrtebra lumbar).

Pot ser hereditària i, a vegades, els períodes de creixement ràpid en nens i adolescents, són un factor a tenir en compte.

Les fractures per sobrecàrrega poden passar en un o en els dos costats de les vèrtebres. Aquesta lesió ha de ser reconeguda i atesa per un professional de la salut, amb experiència en aquest tipus de lesions esportives igualment, ja que si les descuidem, podem terminar en una discapacitat i la necessitat de passar pel quiròfan.

3. Espondilolistesis:

Si es presenta una fractura per sobrecàrrega i no li fem cas, pot aparèixer l'espondilolistesi que és lliscament cap endavant o d'una vèrtebra sobre altre.

Si el lliscament és sever, la vèrtebra pot començar a pressionar els nervis raquidis, i és possible que sigui necessari practicar una cirurgia per corregir el problema.