

LES LESIONS MUSCULARS NECESSITEN REPÒS



Les lesions musculars són molt freqüents en la pràctica del futbol i de l'esport en general. Poden ser de diversa consideració i necessitar des d'un tractament conservador a un més invasiu. Per aquesta circumstància, és fonamentar la consulta amb un metge pel correcte diagnòstic, i també al fisioterapeuta per un adequat tractament i recuperació de la lesió on sempre és molt important **respectar el temps de repòs assenyalat**, per motius que us justifiquem.

El repòs en les lesions musculars és necessari. El futbolista lesionat ha d'implicar-se totalment en la seva recuperació i col·laborar activament per aconseguir-la seguint els consells del metge i del fisioterapeuta. Una lesió muscular es manifesta amb diverses afectacions: **contusió, estirament, trencament de fibres de diversa consideració...**

Però totes elles, tenen un comú denominador el múscul. Aquest al ser un agent actiu ha de mantenir-se el més immòbil possible per que en cas de moviment pot ser perjudicial, agreujant la lesió, o evitant la correcta cicatrització, i per tant retardant la recuperació de la lesió muscular.

Els consells que us donem des de la **Mutualitat Catalana de Futbolistes**, és que per al tractament de les lesions musculars, **el repòs és la pauta més importat, i més a l'inici de la lesió.** Haurem de respectar rigorosament les indicacions del nostre metge. Només així aconseguirem la

cicatrització i la correcta recuperació del teixit trencat o lesionat.

És clar, que depenent de la gravetat de la lesió muscular, **el tractament pot ser conservador o necessitar d'intervenció quirúrgica**. Depenent del diagnòstic, sabrem l'abast de la lesió i el tractament més adequat per la millor recuperació.

La fisioteràpia jugarà també un paper important tant si es tracta d'un tractament conservador o quirúrgic. Per garantir un excel·lent recuperació, i per que a la tornada a l'esforç d'aquestes importants lesions no siguin doloroses, la fisioteràpia serà fonamental.

Per tant, si pateixes una lesió muscular i el metge t'indica que has de fer repòs, respecta'l. Aquest repòs sol ser d'uns dies depenent de la gravetat. Consulta sempre als professionals de la **Mutualitat** que et tractin quant de temps i com has de fer el repòs, quines activitats pots fer en altres zones del cos no afectades, i quin tipus de recuperació has de fer.