

# COM AFECTEN ELS PROBLEMES D'OVARI EN LES DONES ESPORTISTES?

Aquest article pot ser de gran interès per aqueles dones que pateixen o han patit dolor lumbar, així com dolor a l'engonal i maluc i sobretot a les dones que realitzen esport amb freqüència i tenen o han tingut aquests dolors.

Els psoes és un múscul que discorre per l'interior del ventre. Per un costat, s'ancora a la columna lumbar, i per l'altre s'insereix en la part proximal del fèmur. Per als fisioterapeutes es tracta d'un múscul fonamental, ja que estabilitza la columna lumbar i és el que ens permet flexionar la cama cap amunt . A més, per les seves característiques, està implicat en múltiples problemes lumbar. En aquest article volem informar de la relació concreta que hi ha entre aquest important múscul, les disfuncions i problemes de l'ovari, com els dolors d'esquena i de maluc en la dona.

Com sabreu hi ha moltes dones que pateixen, ja no només el típic dolor menstrual, també d'inflamació crònica d'aquesta víscera.

## **Funcions del múscul psoes ilíac:**

El múscul psoes ilíac és un múscul molt potent que s'encarrega de les següents funcions:

- Quan el tronc es troba fixe i les cames mòbils, el psoes ilíac produeix la flexió del maluc en conjunt amb adducció i rotació externa.
- Per altra banda, produeix l'estabilització de la zona lumbosacra.

## **Com pot l'ovari afectar a un múscul?:**

L'ovari i el múscul psoes - ilíac estan íntimament relacionats per la seva proximitat anatòmica. Molts fisioterapeutes observen en consulta com dolors persistents i difusos en les lumbar irradiats cap a la cama o cap al ventre i diagnosticat de simples "lumbàlgies mecàniques". Després d'una exploració i un interrogatori al pacient, intuïm la possibilitat que aquest

dolor tingui el seu origen en l'ovari. En molts d'aquests casos es tracta de persones que després de donar voltes i voltes pels diferents especialistes i ser erròniament diagnosticats, ens donem compte de què certament en realitat es tracten de dolors musculars (psoes-ilíac) i articulars, però que tenen el seu origen en disfuncions cròniques de l'ovari.

De vegades, una vegada es parla amb el pacient, la mateixa persona reconeix que els dolors musculars augmenten quan es produeix la menstruació.

### **Mecanisme de lesió:**

El mecanisme de lesió sol ser el següent: la inflamació crònica de la gònada femenina acaba produint un augment de tensió en el ventre muscular del psoes, aquest fet mantingut en el temps acaba generant un escurçament d'aquest. Com he dit en el començament de l'article, aquest múscul està íntimament relacionat amb la columna lumbar, i per tant acaba afectant la mecànica vertebral, podent provocar múltiples dolors en la regió lumbar.

Per altra banda, també és molt freqüent sobretot en les dones esportistes, que com a conseqüència de problemes d'ovari s'acabi produint un augment excessiu del to muscular, generant i facilitant l'aparició de tendinopaties d'inserció del psoes. Es tracta de lesions que es manifesten fonamentalment al flexionar la cama cap endavant. Patologies que són més freqüents del que poden semblar, i que solen incapacitar de manera important a la dona esportista.

### **Com podem tractar aquest problema?:**

El més important per tractar aquest problema és identificar-lo, ja que, a vegades es tendeix a fer diagnòstics poc aclaridors, que es queden amb noms com tendinitis, lumbàlgia.. Noms que

Senzillament descriuen el dolor, però que, en aquests casos, són insuficients per abordar el tractament amb possibilitats d'èxit reals. Per tant, el més important és identificar la causa del problema i tractar-la.

Per això, els fisioterapeutes disposen d'una gran bateria d'eines de tractament, no només per tractar la musculatura lumbar i el mateix psoes o

per absentar la flexibilitat lumbar perduda, sinó també per tractar el verdader origen del problema: la disfunció de l'ovari.

Per mitjà de tècniques basades en la mobilització manual de la víscera, que intenten aconseguir un millor reg sanguini i millor mobilitat visceral, són molts els fisioterapeutes que tracten de forma integral aquest tipus de molèsties amb èxit.

En resum, els psoes ilíac és un dels músculs més importants del cos humà a nivell de patologies, a nivell de la quantia de problemes i lesions en les quals poden estar implicats aquest múscul, sobretot en els problemes del maluc i en la zona de la columna lumbar. Molts problemes lumbar tenen relació amb el psoes ilíac, per la qual cosa una forma ideal de tractar aquest tipus de problemes és mitjançant els estiraments. Els estiraments li permeten als músculs relaxar-se, mentre es treballa en el manteniment de la seva longitud de moviment.