

ES POT FER ESPORT AMB TENDINITIS?

Una de les causes de la tendinitis poden ser micro traumatismes degut a moviments repetitius. Les tendinopaties són un problema comú tant en esportistes amateur com en professionals. Una tendinitis pot aparèixer per varius motius: degut des de un exercici mal executat, per una sobrecàrrega, l'aparició d'alteracions mecàniques de l'esportista, contusions directes en el tendó, fins per la degeneració del col·lagen associat a l'edat o com a conseqüència d'altres malalties com, gota o diabetis.

Tenim interioritzada la recomanació que hem de guardar repòs quan ens lesionem. Però, els traumatòlegs aclareixen que és un error. Aquestes afectacions del tendó s'han de curar en moviment, per tant no hem d'aturar-nos. Si parem, deixem de practicar esport, es pot provocar l'aparició de la denominada patologia de la immobilització. Quan una articulació es queda immòbil sorgeixen les rigideses que poden provocar en alguns casos l'aparició d'osteoporosi o atròfia muscular, entre altres coses. Això condiciona que en la recuperació es trigui més temps perquè partim d'una estructura que no només està lesionada, també atrofiada.

Això si, fisioterapeutes matisen que quan apareix la tendinitis s'hi hauria de canviar el tipus d'activitat que s'estava realitzant i buscar una activitat no tan exigent que no sigui lesiva.

No és veritat que sigui bo entrenar amb dolor. Quan tenim dolor és millor deixar d'entrenar, és l'avís que ens dona el nostre cos perquè anem amb precaució anunciant-nos que el teixit està en perill, per la qual cosa hem de fer cas al nostre cos i anar a un metge. Si quan entrenes o jugues a futbol el tendó et fa mal és perquè estàs fent malament l'entrenament, o el teu tendó està debilitat i està patint. No es pot entrenar amb dolor. Una cosa és el cansament i altre el dolor.

Quan sospitem que tenim tendinitis

Sempre que aparegui un problema de dolor, o qualsevol problema de salut, el primer pas que hem de donar és anar al metge per obtenir un diagnòstic. Sembla obvi, però la tendència en aquest tipus d'afeccions és tot el

contrari: els esportistes apliquen un tractament, que habitualment no és l'adequat, i quan aquest fracassa van al metge. És en aquest moment, quan els metges s'adonen que les lesions porten més temps d'evolució del necessari, lesions secundàries que apareixen per tractaments inadequats... Una vegada que l'esportista tingui el diagnòstic, especialista podrà prescriure algun dels tractaments disponibles en l'actualitat que anirà des de l'electròlisi percutània terapèutica (EPTE) passant per la massoteràpia descontracturant, el làser, els estiraments, etc. L'elecció d'un o altre dependrà de la fase en la qual es trobi la tendinopatia. És molt important que els tractaments estiguin realitzats per personal qualificat, en aquest sentit per fisioterapeutes.

Si parlem de recuperació els traumatòlegs creuen que les tendinopaties agudes poden trigar entre 3 i 6 setmanes en curar-se. Però si ens trobem davant de tendinopaties cròniques (les que porten més de sis setmanes de duració), el temps de recuperació pot arribar dels 4 als 6 mesos.

Com arribar al nivell habitual per retornar

El primer consell és que hauràs de retornar a l'activitat física normal progressivament i de forma controlada. El que no podem fer és pretendre tornar al mateix nivell d'entrenament i d'intensitat que teníem abans de la lesió. No tornar abans de temps a practicar l'esport i menys si encara



persisteix el dolor.

