

TENIR RAMPES MUSCULARS, QUE FER?

La rampa muscular és un espasme dolorós que es produeix durant o immediatament després de l'exercici, contrafent-se el múscul sense possibilitat de relaxar-lo.

La principal causa de les rampes musculars és l'esforç excessiu, ja sigui per fer exercici durant més temps del que és habitual o per fer-ho amb una intensitat massa alta a la que prèviament estava acostumat el nostre organisme. L'ús continuat d'un múscul, la deshidratació, la tensió muscular o el sol fet de mantenir una posició per un període perllongat pot causar una rampa muscular.

Els músculs més afectats són els quàdriceps, grup isquiosural i tríceps sural (unió del bassó mitjà i lateral i soli).

Pot ser el símptoma d'alguna malaltia?

Alguns experts expliquen que algunes rampes poden estar relacionats amb malalties no diagnosticades, com: arterioesclerosi de les extremitats, comprensió dels nervis perifèrics que s'encarreguen de la mobilitat i sensibilitat a la musculatura de les extremitats, o la disminució de sals minerals en l'economia de l'organisme.

El dèficit de potassi, calci o magnesi a la teva dieta pot contribuir a les rampes a les cames.

Tanmateix, hi ha certs factors predisponents, com són l'esforç excessiu, l'exposició a un clima càlid o fred, la deshidratació, el desequilibri de la sal per culpa de la suor i fins i tot un nivell baix de sucre en sang.

Haurem de consultar al metge en el cas que la freqüència de les rampes augmentin en el temps i aquests es tornin repetitius. Serà el moment de pensar, que a més de les malalties, determinats medicaments com els diürètics també poden causar-los.

S'aconsella ser curós i previsor, i consultar al metge si es compleix alguna d'aquestes premisses: presència de molèstia intensa, relació amb la inflor, enrogiment o canvis de la pell en les cames, relació amb la debilitat muscular, no millora amb la cura esportiva o no estar relacionats amb una causa obvia (per exemple, l'exercici extenuant i excessiu).

Prevenció:

Recomanacions per preveure les rampes musculars:

1.- Progressió gradual de l'entrenament, per donar-li temps al cos a ajustar-se a l'augment de l'activitat.

2.- Ingesta adequada en la hidratació i en la reposició de sals minerals.

3.- Reposició idònia de carbohidrats després de l'activitat física, sent l'ideal una peça de fruita.

Què fer si pateixes una rampa mentre practiques futbol?

- Estira de forma suau i progressiva i manté elongat el múscul enrampat fins que la rampa muscular s'acabi, i incorpora't de nou a l'activitat física amb l'extremitat en extensió.

- Fes un massatge descontracturant i mobilitza la part enrampada perquè el múscul perdi tonicitat, per posteriorment aplicar fred de forma local.

- Hidratat només amb aigua, si no que has d'aportar una proporció de sals minerals perdudes.