

QUÈ FER QUAN PATEIXES UNA ESTREBADA MUSCULAR



Les lesions musculars són el tipus de lesions més freqüents en un futbolista. És d'important l'escalfament per evitar-les. De tots els trencaments musculars, l'estrebada muscular o elongació, és la més lleu a priori.

Quan estirem el múscul per sobre de les seves possibilitats notem la famosa estrebada, la distensió muscular. És el pas previ al trencament muscular.

Què és l'elongació muscular

L'elongació muscular es produeix com a resultat d'una **contracció muscular excèntrica en els dos extrems del múscul**. Normalment passa en músculs poliarticulars, com el quàdriceps i els isquiotibials. La diferència fonamental amb el trencament és que **a l'elongació la fibra no arriba a trencar-se**, o es produeix un trencament mínim. El trencament produeix un hematoma, que triga a reabsorbir-se i deixa una cicatriu que poden ser petites o grans. Tot el contrari passa amb l'elongació que no deixa cicatriu i per tant **el múscul no perd cap mena de funcionalitat**. Aquesta elongació del nostre múscul es produeix sempre segons les sobrecàrregues o desequilibris musculars. Quan un jugador **inicia una carrera curta i explosiva**, la contracció del quàdriceps pot produir una elongació excessiva del nostre isquiotibial. També ens passa **si colpegem amb força la pilota**, produint-se un estirament brusc dels músculs

posteriors de la cuixa.

I és que el futbol és l'esport més afectat per l'elongació muscular o estrebada. Habitualment es produeix a l'isquiotibial, seguit del recte anterior, els abductors i bessons.

Quan es produeix una estrebada muscular

L'elongació presenta diverses característiques:

- Succeeix a conseqüència de l'activitat física. No apareix en repòs, sinó que **és conseqüència d'una contracció excèntrica una mica més fort de l'habitual.**
- Sol aparèixer quan **no s'han escalfat els músculs correctament.**
- A vegades es **produeix quan s'exigeix un treball explosiu a un múscul** prèviament fatigat en excés. És més freqüent a la primera fase de temporada, quan s'han realitzat pocs entrenaments, o al final, quan s'acumula la fatiga.
- **Poden influir factors externs.** El cas que faci molta calor, humitat, una alteració en l'alimentació o defectes d'hidratació, són contraproductius.

Els símptomes que es notaran davant aquesta lesió muscular són lleus. Un dolor difús difícil de localitzar. A més, cosa que no passa amb un trencament, l'estrebada ens permet seguir jugant, això sí amb menys intensitat. Notes que alguna cosa ha passat però no és excessivament dolorós.

Prevenició de les estrebades musculars

El jugador ha de tenir en compte diferents pautes:

- Fer un **treball muscular excèntric**, que fa que millori la capacitat de flexibilitat i contracció.
- Molta atenció al **reequilibri muscular**, entre el quàdriceps i isquiotibials.
- Desenvolupar un bon treball **d'estiraments dinàmics a la fase d'escalfament.**
- Com sempre, una **bona hidratació i una bona dieta.**
- Evitar el **sobreentrenament.**

Que has de fer quan pateixes una estrebada muscular

Malgrat sembli molt lleu, és convenient aturar la pràctica esportiva durant alguns dies.

Respecte al tractament:

- Controlar la inflamació aplicant gel, els dos o tres primers dies, en sessions d'uns vint minuts.
- Quan el dolor ho permeti, generalment a partir del tercer dia, passar a una fase d'activació, per activar la circulació, amb un enfortiment progressiu suau i controlat.
- Ben diagnosticat no haurà de portar més de deu dies per tornar a l'activitat habitual.