

LAS CONTRACTURAS

La contractura es una contracción involuntaria e inconsciente, dolorosa y permanente, localizada en un músculo, tanto en su totalidad como en parte de él, que no cede espontáneamente en reposo. En la práctica de nuestro deporte deben distinguirse dos tipos de contracturas:

Las contracturas debidas a la **sobreutilización del músculo** durante actividades intensas localizadas. El mecanismo se acerca al de las agujetas, pero el dolor es muy localizado y el espasmo es importante, con impresión de dureza a la palpación. En esta operación, la palpación, se pone de manifiesto verdaderas cuerdas o nódulos en el seno de la zona afectada del músculo. ¿El tratamiento?, aplicación de calor, estiramientos, pellizcos, fricciones y utilización de técnicas de contracción - relajación.

Las contracturas de **defensa**, inducida por la práctica deportiva con alguna disfunción osteoarticular previa. No se trata, de una afección muscular propiamente dicha, sino de una contracción refleja de defensa destinada a inmovilizar los segmentos lesionados en respuesta a un estímulo. El músculo no debe ser agredido en ningún caso; cualquier maniobra directa sobre él no hace más que reforzar el espasmo. El tratamiento debe hacerse sobre la lesión que fue la causa e intentar inhibir el efecto doloroso de la contracción con antiálgicos, decontracturantes por vía oral, electroterapia de baja frecuencia y crioterapia local.

La causa que también puede originar una lesión de este tipo se debe a tensiones musculares por acumulación de esfuerzos sin una recuperación suficiente, lo que produce la consiguiente alteración del metabolismo muscular. También existen argumentaciones sobre una mala hidratación con un desequilibrio electrolítico, aunque esto no está científicamente demostrado. Es útil, en general, el reposo y la aplicación de frío local. En algunos casos resulta muy efectivo el calor local. En mi caso, como ya sabéis algunos, suelo utilizar los contrastes de frío y calor, sistema que siempre me ha sido muy beneficioso. La utilización de fármacos miorelajantes ayuda, sin embargo, pueden dar dopaje positivo.

En resumen, las contracturas musculares se reconocen por una gran sensibilidad en la zona a la palpación, músculo duro y doloroso, estiramiento y contracción de la zona afectada, con o sin resistencia, dolorosas, ante una análisis ecográfico el resultado es normal al igual que en una resonancia magnética.

Prevención.

- Respetar los límites de cada uno y posibilidades físicas, al igual que los plazos de curación en las lesiones.
- Entrenamiento progresivo.
- Realizar una primera fase de calentamiento y enfriamiento (después de la sesión) con un rodaje entre 10 y 15 minutos muy suave y estiramientos generales sin llegar, al máximo grado de aplicación, sobre todo en la fase de enfriamiento.

Bibliografía. Traumatología del Deporte (R. Danowski - JC Chanussot). / Traumatología y Medicina Deportiva (Rafael Ballesteros Massó)