

Evita las lesiones musculares con la fisioterapia

Las **lesiones musculares** esqueléticas representan una gran parte de todos los traumas en la medicina deportiva, con una incidencia del 10% al 55% de todas las lesiones sufridas. **Deben ser tratados con la precaución necesaria.**

El estudio de la literatura no revela un gran consenso a la hora de clasificar las lesiones en tus músculos, a pesar de su importancia clínica. Sin embargo, **el factor más diferenciador es el mecanismo del trauma.**



Las lesiones agudas suelen ser el resultado de un solo evento traumático y causan un macrotraumatismo en el músculo. Existe una relación obvia entre la causa y los síntomas notorios. **Ocurren principalmente en deportes de contacto como el rugby, el fútbol y el baloncesto.**

Tipos de lesiones musculares esqueléticas

Las magulladuras musculares pueden clasificarse en general como traumáticas (agudas) o de sobreuso (crónicas). Las lesiones por sobreuso, crónicas o inducidas por el ejercicio son más sutiles y generalmente ocurren durante un período de tiempo más largo.

Son el resultado de microtraumatismos repetitivos en el músculo. El diagnóstico es más difícil, ya que existe una relación menos obvia entre la causa de la lesión y los [síntomas](#).

Esguinces musculares



Una distensión del músculo o del tendón muscular es el equivalente a un esguince de ligamentos. Es una lesión inducida por la contracción en la que las fibras musculares se desgarran debido a un gran esfuerzo mecánico.

Esto ocurre principalmente como resultado de una poderosa contracción excéntrica o de un estiramiento excesivo del músculo. Por lo tanto, **es típico para los deportes sin contacto con un carácter dinámico como la carrera de velocidad, el salto.**

Los esguinces se clasifican en 3 grados de gravedad:

Grado I (Suave)

Las distensiones afectan sólo a un número limitado de fibras en el músculo. No hay disminución en la fuerza y hay un rango completo de movimiento activo y pasivo. **El dolor y la sensibilidad a menudo se retrasan hasta el día siguiente.**

Grado II (Moderado)

Las distensiones tienen casi la mitad de las fibras musculares desgarradas. **El dolor agudo y significativo se acompaña de hinchazón y una disminución menor de la fuerza muscular.** El dolor se va a incrementar en la contracción muscular.

Grado III (Severo)

Las distensiones representan la ruptura completa del músculo. Esto significa que el tendón se separa del abdomen del músculo o que el abdomen del músculo se desgarran en dos partes.

La hinchazón severa y el dolor y la pérdida completa de la función son característicos de este tipo de esfuerzo. **Esto se observa con mayor frecuencia en la unión músculo tendinosa.**

Contusión



Una contusión, es un tipo de hematoma de tejido en el que los capilares y a veces las vénulas se dañan por un traumatismo, ocasionando que la sangre filtre, causando hemorragia o se extravasen en los tejidos circundantes.

Los moretones, que no blanquean bajo presión, pueden afectar a los capilares a nivel de la piel, el tejido subcutáneo, los músculos o los huesos.

Calambres

Contracción muscular súbita e involuntaria o acortamiento excesivo; aunque generalmente son temporales y no dañinos, pueden causar dolor de leve a intenso y una inmovilidad similar a la parálisis del músculo o músculos afectados.

Por lo general, **el inicio es repentino y se resuelve por sí solo en un período de varios segundos, minutos u horas.** Los espasmo muscular pueden ocurrir en un músculo esquelético o en un músculo liso. Los calambres musculares esqueléticos pueden ser causados por fatiga muscular o falta de electrolitos.

Los calambres musculares durante el ejercicio son muy comunes, incluso en atletas de élite. **Los músculos que más a menudo producen calambres son las pantorrillas, los muslos y los arcos del pie.**



Estos calambres se asocian con actividad física extenuante y pueden ser intensamente dolorosos; sin embargo, pueden ocurrir incluso mientras se está inactivo/relajado.

Dolor muscular



El dolor muscular después del ejercicio se conoce comúnmente como dolor muscular de aparición tardía (DOMS, por sus siglas en inglés). **El DOMS es común en individuos que se dedican a ejercicios y actividades físicas extenuantes y no acostumbrados.**

Se clasifica como una lesión por distensión muscular de grado 1 y se caracteriza por sensibilidad y dolor localizados. Normalmente alcanza su punto máximo entre 24 y 72 horas después de un ataque de ejercicio, pero finalmente desaparece después de cinco a siete días.

Descubre estas 2 maneras de usar el [tratamiento de radiofrecuencia](#) en fisioterapia

Proceso de reparación

Independientemente de la causa subyacente, los procesos que ocurren en los músculos lesionados tienden a seguir el mismo patrón. **Sin embargo, la recuperación funcional varía de un tipo de lesión a otro.** En el proceso de reparación se pueden distinguir dos fases.

Fase de Destrucción

Empieza con el trauma que causa el desgarro de las fibras musculares. La necrosis inmediata de las miofibras se produce por el deterioro del sarcoplasma, proceso que se detiene pocas horas después del traumatismo por la formación de vesículas lisosómicas que forman una membrana temporal.

Se produce un proceso inflamatorio como reacción al desgarro de los vasos sanguíneos. Las [células](#) especializadas comienzan a eliminar las partes necrosadas de las fibras.

Fase de Reparación y Remodelación

La reparación real del músculo lesionado se lleva a cabo. Las miofibras comienzan a regenerarse a partir de células satélite y se forma una cicatriz de tejido conectivo en el espacio entre las fibras musculares desgarradas.

En los primeros 10 días después del trauma, este tejido cicatricial es el punto más débil del músculo afectado. Sin embargo, después de 10 días, la eventual reincidencia afectará más al tejido muscular adyacente que al tejido cicatricial en sí, aunque la recuperación completa puede tomar un tiempo relativamente largo.

La vascularización de la zona lesionada es un requisito previo para la recuperación de una lesión muscular. **Los nuevos capilares se originan en los vasos sanguíneos que quedan lesionados y se dirigen al centro de la zona lesionada.**

¡Estos son los maravillosos [beneficios de la Presoterapia](#) en Platja D'Aro!

Procedimientos de diagnóstico

Tanto para las lesiones agudas como crónicas, la anamnesis completa es fundamental para identificar las lesiones musculares. **Es necesario prestar especial atención a la historia de la aparición del traumatismo.**

Un examen clínico y una prueba de la función muscular junto con la anamnesis son suficientes para hacer el diagnóstico correcto. En algunos casos, se pueden requerir exámenes adicionales para determinar el alcance de la lesión o para identificar posibles lesiones adicionales.

Tratamiento de Fisioterapia

Con nosotros encontraras el mejor servicio para tratar tus lesiones en los músculos. Te dejamos parte del tratamiento que hacemos aquí.

Contusiones musculares esqueléticas agudas

El principio POLICE se considera generalmente como el mejor método para minimizar la hinchazón y aliviar el dolor en las primeras 24 a 48 horas.

Aunque los diferentes componentes del principio RICE han demostrado su eficacia en estudios experimentales, el uso del concepto global aún no ha sido probado en ensayos clínicos aleatorios.

Después de los primeros auxilios, la terapia debe ser personalizada de acuerdo a la gravedad y extensión de la lesión. Un corto período de inmovilización después del trauma evita la formación excesiva de tejido cicatricial y evita la reincidencia al permitir que el tejido cicatricial adquiera suficiente fuerza para soportar las fuerzas de contracción.

La inmovilización no debe continuar después de la fase aguda (primeros días) para evitar los efectos negativos como atrofia muscular, recuperación de la fuerza retardada y formación excesiva de tejido conectivo dentro del músculo.

Lesiones crónicas del músculo esquelético

Las lesiones deportivas por uso excesivo superan en número a las lesiones instantáneas agudas en casi todas las actividades atléticas. **Debido a que no incapacitan instantáneamente a la persona, atraen menos atención médica que las lesiones agudas.**

Su frecuencia de ocurrencia es casi siempre subestimada en las encuestas de lesiones atléticas. El tratamiento de las lesiones deportivas por uso excesivo se ve dificultado por varios factores, por ejemplo, una aparición insidiosa.

Cuando los atletas se presentan para el tratamiento, las lesiones están bien establecidas y son más difíciles de manejar con éxito.

Resultado clínico

Nuestro tratamiento de las lesiones musculares generalmente tiene buenos resultados.

Los fisioterapeutas deben asegurarse de que el músculo esté rehabilitado en todos los aspectos funcionales antes de reanudar las actividades habituales o las actividades deportivas de gran demanda.