

Rehabilitación física después de una lesión muscular

La **rehabilitación después de una lesión** muscular está dirigida no solo al alivio de los síntomas que genera la lesión, sino también a la restauración de la función original.

Una lesión muscular puede suceder a cualquier persona y en cualquier momento. Así pues, diría un fisioterapeuta: “No necesitas ser un velocista para tirar de los isquiotibiales, y no necesitas ser un culturista para rasgar un bíceps”.

Una lesión en el músculo ocurre cuando las fibras musculares no pueden hacer frente a las demandas que les impone la sobrecarga de ejercicio provocando el desgarro de las fibras.



Es una lesión inducida por la contracción en la que las fibras musculares se rompen debido a un gran estrés mecánico. **Esto ocurre principalmente como resultado de una poderosa contracción excéntrica o un estiramiento excesivo del músculo.**

Si alguna vez te ha dado un calambre o se te ha presentado un fuerte dolor muscular, no dejes de leer lo interesante de este artículo. Aquí verás cómo hacer para que esto no ocurra, y si te llegará ocurrir, también verás qué debes hacer para reponer tu actividad física.

Tipos de lesiones musculares

Dentro de las lesiones musculares se destacan tres patologías comunes: Sobrecargas, calambres musculares, roturas musculares y hernias musculares.



Estas lesiones deben evaluarse para así tomar las decisiones pertinentes respecto a la rehabilitación después de una lesión muscular. Veamos en que consisten cada una de ellas:

Sobrecargas

Luego de una práctica deportiva o de un ejercicio físico intenso, sobre todo en principiantes, **es posible que se comience a padecer de una sobrecarga muscular.**

Esta sobrecarga muscular suele comenzar a manifestarse durante o después de la actividad física, ella compromete a algunos [músculos](#) específicos.

¿Sabes qué hacer en el caso de sufrir de una sobrecarga muscular? Te recomendamos, que si esto te ocurriera: Descansa, toma un analgésico (paracetamol o ibuprofeno). **También puedes colocar hielo dentro de las primeras 24 hora, ello ayudará a reducir el dolor y la inflamación.**

Calambres musculares

Se deben a fuertes contracciones musculares sin problemas serios aparentes. Estos calambres pueden surgir en cualquier momento, mientras estás en una competencia, luego de culminar una carrera de competencia o simplemente durante la noche.

Si bien es cierto que las zonas más propensas a sufrir de un calambre muscular son la pantorrilla, isquiotibiales, gemelos, cuádriceps y músculos del antebrazo, no obstante, puede surgir a nivel de cualquier músculo.

Te preguntarás: ¿Cómo aliviar un calambre muscular? Trata de estirar lentamente el músculo, de forma dócil y paulatina, y si tienes cómo aplicar calor suave, verás que sentirás un gran alivio.

Roturas musculares

¿Has escuchado alguna vez *sobre una micro-rotura*? ¿Quieres saber cómo ocurre? La rotura o microtura de fibras está asociado a un desgarre parcial o total de un músculo. **Esta condición atenta contra el estado normal del músculo y su funcionalidad.**

Una rotura de este tipo tarda en recuperarse. Si sufieras de una rotura muscular, debes ser paciente, tardarás en recuperarte aproximadamente entre dos y cinco semanas según la gravedad.

Hernias musculares

Las hernias musculares, son poco frecuentes. **Ocurren generalmente en las extremidades inferiores.**

Este tipo de hernias suelen encontrarse en la región antero externa del muslo, sin embargo, con mayor frecuencia afectan el músculo tibial anterior de las piernas.

Las hernias musculares no responden a un programa de rehabilitación o tratamiento específico. Todo dependerá de las condiciones de la lesión. Por lo general , el tratamiento se basa en evitar al máximo la intervención quirúrgica.

Tratamiento para seguir en el caso de lesiones musculares

Por lo general, la rehabilitación después de una lesión muscular requiere un tratamiento básico que se basa en:

Protección:

Aplica un relleno suave para minimizar el impacto con los objetos.

Descanso:

El descanso es necesario para acelerar la curación y reducir la posibilidad de una nueva lesión.

Hielo:

Aplica hielo para inducir vasoconstricción, lo que reducirá el flujo sanguíneo al sitio de la lesión. **Nunca hiele por más de 20 minutos a la vez.**

Compresión:

Envuelve el área distendida con un vendaje suave para reducir la diapedesis y promover el drenaje linfático.

Elevación:

Mantén el área tensa tan cerca del nivel del corazón como sea posible para promover el retorno de la sangre venosa a la circulación sistémica.

En el caso de que haya hematomas, es necesario llevar a cabo un proceso de evacuación del mismo.

Una vez que se haya curado la **lesión muscular**, lo más recomendable es prevenir y cuidar el que había sido lesionado y evitar una recaída.

¿Cómo ayuda la fisioterapia a tratar la lesión?



Si tienes una lesión muscular, necesitarás una consulta con un fisioterapeuta. **Este especialista te ayudará en tu rehabilitación física después de una lesión muscular.**

En tu primera visita, tu fisioterapeuta comenzará su evaluación obteniendo conocimientos básicos sobre por qué, cómo y cuándo ocurrió su lesión.

Posteriormente, te realizará un examen físico que evaluará la extensión de la lesión muscular. Las lesiones musculares se clasifican en 1º, 2º o 3º grado, lo que define la gravedad y establece las pautas para el plan de tratamiento de rehabilitación y el tiempo de recuperación previsto.

Después de una evaluación exhaustiva, el fisioterapeuta creará un plan de tratamiento que abordará la etapa aguda de tu lesión específica, así como los objetivos de recuperación a largo plazo.

Descubre cómo evita las [lesiones musculares con la fisioterapia](#)

Técnicas de rehabilitación para el tratamiento de lesiones musculares

El proceso de rehabilitación después de una lesión incluye educación y sugerencias para prevenir lesiones recurrentes y futuras.



Los fisioterapeutas eligen, según lo indicado por la lesión específica, entre una variedad de diferentes métodos, el tratamiento indicado para tratar el músculo lesionado. Entre los métodos se tienen:

Modalidades terapéuticas

Los dispositivos electroterapéuticos como el ultrasonido, la corriente interferencial y las RTE pueden ayudar en el proceso de curación y con el control del dolor en la etapa aguda.

Calor y hielo

Al calentar el tejido, el flujo sanguíneo aumenta en el área permitiendo una recuperación más rápida.

Se sabe que el hielo tiene éxito para el control del dolor, aunque el jurado no sabe si ayuda o no a disminuir la inflamación y la hinchazón.

Taping terapéutico

A veces necesitamos un poco de ayuda de la cinta terapéutica para ayudar al paciente a volver a la velocidad máxima.

Los fisioterapeutas tienen una variedad de productos de cinta en sus juegos de herramientas para aplicar técnicas comprobadas de grabación desde la etapa aguda hasta el retorno a la actividad.

La cinta puede proporcionar compresión y soporte y también puede usarse para relajar o facilitar el músculo lesionado.

Manual o autoestirable

Un enfoque principal después de una lesión muscular es ayudar al paciente a sanar con movilidad.

Los estiramientos ayudarán a alargar y aflojar los músculos, aumentando en última instancia su flexibilidad y rango de movimiento.

Los ejercicios en casa y el auto estiramiento son una parte importante del programa de tratamiento



Ejercicios de fortalecimiento

Quizás una de las partes más importantes y beneficiosas de la fisioterapia, los ejercicios de fortalecimiento relacionados **con las lesiones aseguran que mantenga la fuerza en las áreas que rodean la lesión y recupere la fuerza del músculo involucrado de manera segura.**

Los ejercicios de fuerza progresan cuidadosamente a medida que el músculo lesionado cicatriza.

La combinación de ejercicios para restaurar la movilidad y recuperar la fuerza y la función volverá a sus actividades anteriores y trabajará antes, así como también ayudará a prevenir futuras lesiones.

Aprende a relájate, toma un [masaje descontracturante](#)

Consejos para evitar una lesión muscular

Te recomendamos que, durante la realización de tus prácticas o ejercicios físicos:

- Estira antes y después de la práctica deportiva. El estiramiento aliviará las fibras musculares, y permitirá cargar al músculo de mayor flexibilidad y soltura.
- **Calienta**, un preentrenamiento previo a la actividad física te cuidará de sufrir un desgarre por acortamiento muscular o insuficiencia para adaptarte a la tarea física que te exijas.
- **Descansa si es necesario**, si te sientes cansado o fatigado, recuerda que no estás en una competencia, descansa, relájate, y si sientes deseos de abandonar, no dudes en hacerlo. **Una de las principales causas de lesiones musculares es la sobreactividad o sobrecarga del músculo.**
- Si llegarás a presentar una lesión, te recomendamos, que no retomes la actividad física sino cuando te sientas recuperado de la lesión en por lo menos un 90% y que además hayas recuperado tu fuerza máxima.