

U.D.: " CONDICIÓ FÍSICA I SALUT ".

LES LESIONS MUSCULARS

Són les que es produïxen amb més freqüència i, per tant, les que més has de previndre. Les més comunes són:

1.- Les contractures musculars:

Es produïxen quan el múscul no recupera el seu to habitual. Es poden deure a descompensacions musculars o a sobrecàrregues per repetició de gestos. Per a previndre has d'estirar ben abans i després de l'activitat i utilitzar un calçat adequat. No convé realitzar repetidament els gestos que puguen sobrecarregar alguna zona muscular en el mateix punt.

Si es produïx la lesió, has d'aplicar fred (gel) i amb posterioritat un antiinflamatori, **massajant** la zona superficialment. Sempre has de realitzar el massatge de baix **dalt** del múscul (cap al cor). A més, has de guardar **repòs** de la zona i acudir al metge en quant et siga possible.

2.- Les ruptures musculars parcials:

Estes ruptures només afecten algunes fibres musculars. Les seues causes són també descompensacions musculars o falta d'elasticitat del múscul afectat. Per a previndre has d'*estirar* be abans i després de practicar algun exercici, així com realitzar sessions específiques d'estirada i enfortir tant els músculs *anterior*s com els *posterior*s de les zones musculars que més treballen en l'activitat **física-esportiva** que **sols** practicar.

Si es produïx la lesió, has d'aplicar fred en la zona afectada. No has de realitzar cap tipus de massatge fins que no cicatritze la ferida convenientment guardar **repòs** i acudir al metge.

3.- Les ruptures totals:

Estes ruptures afecten tota la secció del múscul i, per tant, es produïx una clara *discontinuitat* en la seua longitud. Es deuen a les mateixes causes que les ruptures parcials, encara que també es poden produir per traumatismes externs (colps).

Per a previndre les ruptures totals, has d'estirar i enfortir totes les zones musculars de forma equilibrada. Si es produïx, has d'aplicar fred, immobilitzar la zona afectada i visitar immediatament al metge.

D.E.F.

LES LESIONS ARTICULARES que es donen amb major freqüència i que, per tant, hem de tractar de previndre amb més eficàcia són les següents:

1.- Les tendinitis:

Es tracta d'inflamacions dels tendons. Els tendons són la terminacions musculars que s'inserixen en un os. La causa de les tendinitis solen ser la repetició de gestos tècnics, les descompensacions musculars o l'ús de *material inadequat* (calçat).

Per a la seua prevenció, has d'*estirar* abans i després de l'exercici físic i utilitzar un calçat adequat. Si es produïx, aplicaràs fred en la zona i guardaràs **repòs** fins que cedisca el dolor.

2.- Els esquinços de lligament:

Els lligaments són estructures en forma de cordó (cinta) que reforcen les articulacions limitant el seu grau de mobilitat. No són elàstics, de manera que si els **allarguem** en excés no tornen a recuperar la seua longitud inicial. Els esquinços són distensions dels lligaments d'una articulació. Es deuen a múltiples causes, encara que normalment es produïxen per realitzar suports incorrectes.

Per a previndre els esquinços, has de mobilitzar be totes les articulacions i immobilitzar aquelles en què hages tingut alguna lesió, **perquè** és fàcil que es produïsquen esquinços per repetició. En este cas, també has d'enfortir els músculs que rodegen a la zona afectada. Si es produïx la lesió, has d'aplicar fred en la zona lesionada i, posteriorment, immobilitzar-la.

3.- Les ruptures totals o parcials dels lligaments:

Una ruptura de lligaments causa gran inestabilitat en l'articulació afectada. Si es produïxen, aplicaràs fred, immobilitzaràs la zona i et traslladaràs al metge en quant et siga possible.

4.- Les luxacions:

Es produïxen quan se separen totalment o parcialment les cares articulares dels ossos que formen part d'una articulació. Si es produïx una luxació, *mai has d'intentar reduir-la (tornar-la al seu lloc)*. Aplicaràs fred i realitzaràs un ràpid trasllat al metge.

5.- Les artritis traumàtiques:

Es produïxen per traumatismes o cops que afecten una articulació. Afecten, sobretot, a les articulacions **interfalàngiques**, generalment, en els esports de mà; en concret, en les recepcions amb la punta dels dits (voleibol, handbol, etc.).

Per a previndre les artritis traumàtiques has de mobilitzar be totes les articulacions en el calfament i immobilitzar aquelles en què hages tingut alguna lesió. Si es produïx la lesió, has d'aplicar fred en la zona afectada, immobilitzar-la i acudir al metge.