

LESIONES MUSCULARES EN EL DEPORTISTA

La lesión muscular es la patología más frecuente el deportista. La actividad física provoca con bastante frecuencia lesiones musculares que si bien algunas veces en medicina son consideradas como lesiones menores, para el deportista adquieren gran trascendencia toda vez que producen su alejamiento de la actividad deportiva.

La mayor parte de las lesiones musculares son leves aunque un porcentaje cercano al 10% las denominamos graves, pues pueden ocasionar secuelas importantes.

Estas pueden localizarse en el vientre muscular o en la unión miotendinosa, siendo las menos frecuentes aquellas rupturas totales que requerirán la reparación quirúrgica.

Causas

Dentro de las causas que predisponen a la lesión muscular en el deportista profesional debemos considerar:

- - Defectos en la Preparación Física
- - Alteraciones Higiénico Dietéticas
- - Afecciones Generales Concordantes (Trastornos de Coagulación, Infecciones Bucles, etc.)
- - Estado del terreno de Juego
- - Gestos Deportivos inadecuados
- - Stress

Clasificación de los tipos de lesión

Es importante poder clasificar las lesiones musculares con exactitud, ya que muchas veces nos encontramos con diferentes apreciaciones frente a un mismo traumatismo o autolesión (sin agente externo que la produzca)

Nosotros distinguiremos:

- - Contusión
- - Contractura
- - Distensión o elongación
- - Ruptura de Fibras

Diagnóstico contractura

Nos referimos a una contractura ("carga") cuando encontramos una molestia muscular manifiesta, sin trauma directo, con dolor a la palpación y disfunción a la contracción posterior a la realización de actividades deportivas. Puede doler parte o la totalidad del músculo afectado tanto en reposo como en el estiramiento. Duración aproximada entre 4 y 10 días.

Diagnóstico contusión

En algunos deportes de contacto, el jugador está expuesto a la contusión o sea el traumatismo directo en especial a nivel de cuádriceps y gemelos. Suele ser la más benigna de las lesiones musculares. Debemos tener en cuenta que adquiere mayor severidad, cuando limita la flexión de las articulaciones impidiendo la marcha normal o la posición de cuclillas con dolor ostensible. Observaremos a las 24 h. los signos de hematoma: equimosis por la rotura de los capilares con infiltrado de sangre. Duración aproximada entre 2 y 7 días.

Diagnóstico distensión

Se produce principalmente en músculos llevados al límite de sus posibilidades de elongación o estiramiento.

Es difícil de determinar el punto exacto de dolor, ya que el mismo es difuso y por consiguiente la localización precisa de la lesión se intenta dilucidar en base a exámenes complementarios, ecografía principalmente

Pueden hallarse distensión en algunas fibras con mantenimiento de la integridad muscular y de las fascias aunque también es posible encontrar pequeñas lesiones fibrilares. Duración aproximada entre 4 y 10 días.

Diagnóstico ruptura de fibras

El deportista refiere haber sentido el ruido. Existió sensación de latigazo o golpe de piedra con marcado dolor hiriente superficial o profundo. Se produce la ruptura miofibrilar con hemorragia de mayor o menor magnitud. Existe dolor tanto a la contracción como a la elongación o estiramiento muscular con signos de inflamación y pequeño hematoma tempranos. El hematoma sanguíneo puede ser superficial o profunda pudiendo esta última prolongar el tiempo de inactividad. Duración aproximada entre 20 y 30 días.

Tratamiento

Debe ser realizado por un Médico. En el primer momento aplicaremos frío local (hielo). Después del diagnóstico, por un especialista, en el que habrá que distinguir fundamentalmente entre las dos lesiones más parecidas en un primer momento como son la distensión y la ruptura fibrilar se aplicará el tratamiento oportuno para cada caso.

Contusión: Hielo, Antiálgicos (disminución del dolor)

Contractura: Fundamentalmente fisioterapia y masaje.

Distensión: Masaje y técnicas de fisioterapia

Ruptura fibrilar: Antiinflamatorios, Fisioterapia.

Existe una gran variedad de técnicas: ultrasonidos, láser, para aplicar en cada caso. Hoy en día disponemos de técnicas efectivas como la Criolectroterapia: Técnica para tratamiento de lesiones musculares y articulares. La Criolectroforesis es hoy la técnica más avanzada para el tratamiento de las afecciones locales en Medicina del Deporte. Es una técnica, sin dolor, para la introducción a través de la piel de fármacos. El fármaco logra alcanzar, en la zona a tratar, profundidades de 5-8 cm, en cantidades suficientes, manteniendo una concentración irrelevante en el resto del organismo. En posteriores artículos desarrollaremos más precisamente este tema de lesiones musculares