
SALUT BQ

CONTUSIONS MUSCULARS

Dra. Silvia Treviño
BQ Salut
@doctoratrevi
www.doctoratrevi.blogspot.com

CONTUSIÓ MUSCULAR durant un partit o entrenament

Les lesions musculars tenen una alta incidència dins el món del bàsquet, entre un 30-40%, que aproximadament correspon a pràcticament 2 lesions cada 1000 hores d'exposició.

És a dir, els nostres jugadors poden arribar a patir més de dues lesions musculars per temporada.

És per això que hem de tenir clar:

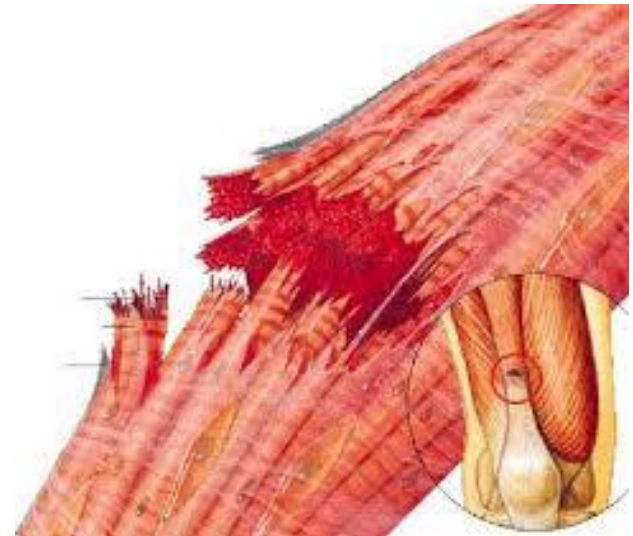
- Factors de risc
- Tractament
- Tornada a la pista
- Prevenció



DEFINICIÓ I TIPUS DE LESIONS MUSCULARS

Una lesió muscular pot ser:

- DIRECTA: traumatisme –
contusió
- INDIRECTA: per fatiga,
deshidratació o mecanisme
indirecte (moviment excèntric)



FACTORS DE RISC

Per patir lesions musculars hi ha una sèrie de factors de risc a tenir en compte:

- Altes i baixes temperatures (el calor extrem i el fred o la humitat afavoreixen que la fibra muscular es trenqui amb major facilitat)
- Deshidratació (la ingesta d'aigua abans, durant i després dels entrenaments i partits és important per poder mantenir l'equilibri hídric de la nostra musculatura)
- Fatiga (els estudis, anar amunt i avall tot el dia, feines en peu, falta de descans nocturn són una de les causes més prevalents a l'hora de patir una lesió muscular)

TRACTAMENT MÈDIC

1- Inicialment aplicarem gel local, almenys durant 10-15 minuts.
Això ho anirem repetint cada 8 hores els primers dies.

2- Intentarem contenir el vessament que pugui haver amb un embenat elàstic que contingui la lesió.

3- S'ha de descartar que existeixi lesió aguda de la fibra abans de realitzar qualsevol tractament de massatge amb un fisioterapeuta.

La prova diagnòstica en aquests casos més indicada és la ECOGRAFIA

4- una vegada passades 48hores tornarem a valorar la possibilitat de realitzar el moviment passiu i actiu d'aquell múscul.

REPÒS EN FUNCIÓ DE LA LESIÓ

CONTRACTURA: 3-4 DIES

DOMS (agulletes): 2-3 dies

ELONGACIÓ: 10-15 dies

RUPTURA: 2-6 setmanes en funció de la gravetat

CONTUSIÓ:

- Si hi hagut lesió de la fibra < 1 setmana
- Si hi hagut lesió muscular < 10 dies

TRACTAMENT ESPORTIU



- Els primers dies evitarem realitzar estirament de la zona afectada.
- Començar amb carrera contínua suau.
- Introduir els canvis de sentit
- Introduir els canvis de ritme.

SALUT
BQ



Federació Catalana
de **Basquetbol**

Rambla Guipúscoa, 27 · 08018 Barcelona
Tel. 93 396 66 00 · Fax 93 323 77 60
llicencies@basquetcatala.cat
www.basquetcatala.cat