

ESGUINCES, TENDONES Y CALAMBRES

Por: JOSE LUIS ARNEDO
Presidente y Director Técnico de la
Asociación Argentina de Wushu- Longhuquan
E-MAIL: info@wushulonghuquan.com.ar
PÁGINA WEB: www.WUSHULONGHUQUAN.com.ar

Esguinces

Una de las lesiones más frecuentes en los atletas son los esguinces, y casi con seguridad podríamos decir que todo deportista ha sufrido y padecido de ellos.

Todas las articulaciones del cuerpo tienen los llamados ligamentos, la cual es una especie de cordones fibrosos que unen los huesos entre si dando la estabilidad a las articulaciones. La lesión de estos ligamentos se denomina "esguince". Un esguince se produce al estirar o forzar en exceso los ligamentos, y esto puede pasar cuando una articulación sufre un golpe o una torsión forzada.

Los esguinces mas comunes son los de tobillos, seguidos por los de rodilla y muñeca, estos dependen por lo general del tipo de deporte que se realiza ya que tiene mucho que ver en la lesión, pudiendo ser esta una distensión o la ruptura de los ligamentos.

Las causas son siempre estirar más allá de su límite de elasticidad el ligamento, si se fuerza la articulación a un movimiento que va mas allá de su límite normal, lo primero en resentirse son los ligamentos.

Es muy importante tratar la lesión a tiempo y en forma adecuada, de no ser así pueden quedar secuelas como el dolor crónico de la articulación o problemas en la movilidad articular, lo que sin duda puede dar lugar a seguidos esguinces en el mismo lugar.

Las formas mas comunes de tratar una lesión común y sin gravedad es la colocación de una tobillera elástica sin demasiada presión en la zona ya que podría causar dolor por el corte de la circulación de la sangre, la misma debe retirarse por las noches para dormir.

Siempre es conveniente guardar total reposo y poner en la zona afectada hielo en las primeras horas de la lesión

En el caso de las rodillas, esto es grave, ya que es una articulación muy compleja porque uno de los músculos del muslo que llegan a la rodilla (vastus medialis), se deteriora rápidamente a partir de las 6 horas posteriores a la lesión, el resto de los músculos del muslo empiezan a estropearse a partir de las 24 o 36 horas, de todas maneras esguinces leves o graves deben ser vistos por médicos.

Tendones

Los tendones son los tejidos que unen al músculo con el hueso. La inflamación del mismo se llama “*tendinitis*”, mientras que a la ruptura se la llama “*desgarro*” del tendón. Esto sucede porque se fuerza en exceso al tendón.

Tanto en la rotura del tendón como en la *tendinitis*, el dolor es fuerte al tocar la zona. Si esto sucediera en el tendón de Aquiles, sería prácticamente imposible apoyar el pie afectado.

Se recomienda no hacer movimientos de la zona lesionada.

En la “*tendinitis*”, aplicar frío inmediatamente y cuando el dolor disminuya aplicar calor en la zona.

En el caso de “*rotura del tendón*”, aplicar frío y un vendaje no muy fuerte para posteriormente ir al médico porque cuanto más se tarde en ver la lesión, más tiempo se tardará en la recuperación.

Calambres

Acá si todo el mundo ha sufrido alguno seguramente.

Hablando en términos técnicos el “Calambre” es un espasmo muscular involuntario (habitualmente una contracción). A diferencia de las contracturas el calambre es ocasional y desaparece rápidamente en cambio la contractura no.

Es doloroso, los gemelos y los isquiotibiales son los músculos que más lo sufren.

Los síntomas del calambre son dolores intensos en un músculo en particular. Por lo general el músculo acalambrado se puede percibir fácilmente porque si cabe el término, “se pone duro como una piedra” y se hace muy difícil poder remover el músculo acalambrado por lo que hay que esperar un buen rato para darle movilidad nuevamente.

Los calambres pueden ser producidos por la sobre exigencia del músculo, por ejercicios muy intensos en largos periodos de tiempo, también suceden con la pérdida de las sales minerales, esta última suele ocurrir cuando se entrena por un largo periodo de tiempo.

También suelen producirse porque el músculo se llena de toxinas y desechos y este comienza a quemar oxígeno con gran dificultad.

Ahora que hacer cuando nos ocurre algo de esto, simple.....parar.

Ya que el propio músculo lo obliga a detenerse y darle al mismo unos masajes hasta tratar de que el dolor pase y note el alivio, posteriormente tratar de estirar el músculo.

No es aconsejable luego de un calambre seguir con la actividad y menos si la misma es exigente, ya que el cerebro recibe del músculo la orden de parar, esta es una alarma del músculo para que no se produzcan lesiones peores.

como la de un desgarro muscular, que podría producirse si sigue con la actividad.

Desgarros musculares

Entramos en un tema delicado.

Los desgarros son roturas del tejido muscular.

Generalmente los artistas marciales y específicamente los que practican este arte como deporte de alto rendimiento son los más propensos a este tipo de lesiones, ya que por los requerimientos cada vez más exigentes (Especialmente en WUSHU Moderno) se trata de llegar a estándares de la alta competición y sobre exigencias casi inhumanas.

Los síntomas son el dolor inmediato, agudo e intenso (cualquiera que lo haya sufrido lo identifica como una puñalada o una aguja clavada), localizado en un punto específico del músculo.

En los casos leves de desgarro (pequeñas roturas), la única señal es el dolor antes descrito.

En los peores casos o los casos mas graves y roturas mas grandes del músculo se produce un hematoma fácilmente reconocible debido a la hemorragia interna.

Los tirones bruscos y violentos suelen producir esta lesión, también el sometimiento de una carga excesiva como así también el exceso de fatiga, caídas bruscas, lesiones anteriores o la falta de calentamiento son las razones principales de esta lesión.

Se aconseja, que cuando uno siente un excesivo calambre pare de entrenar y descansa, ya que es preferible perder una clase y no meses de entrenar por no hacerle caso a la alarma natural del cuerpo y sobre exigirse.

Primero de todo hay que poner hielo o spray, y enfriar la zona afectada para disminuir la inflamación y la hemorragia si la hubiera. Mantener un tiempo de aprox. 30 minutos.

Posteriormente poner un vendaje dejar 20 min. Retirarlo por 5 min. volver a continuar el ciclo.

De ninguna manera aplicar calor, ya que esto aumentaría la hemorragia.

Este material es solo referencia no permite reemplazar la consulta con un medico o deportologo para cualquiera de estas lesiones.

