

Prevenir y curar lesiones musculares

En cualquier trabajo muscular están implicados los tejidos blandos, un conjunto de músculos, tendones, ligamentos y fascias. Es importante conocer cómo funcionan y la forma adecuada de estirarlos.

Con la alegría de una adolescente, Sonia desea que llegue el jueves. En el club de pádel se ha de encontrar con tres amigas para disfrutar de su deporte favorito, una afición que poco a poco se ha convertido en pasión. Sin embargo, ya hace unas semanas que nota un dolor intenso en el codo derecho y se ha vuelto tan insoportable que, cuando llega el jueves, muy a su pesar se salta la sesión y se pone a buscar soluciones.

Después de preguntar a sus conocidos se encuentra con que tiene tres opciones: acudir al fisioterapeuta del gimnasio, a un acupuntor especializado en lesiones deportivas o a un osteópata del barrio. Tiene buenas referencias de todos pero se decide por el último. La cercanía de la consulta y cierta curiosidad por la osteopatía la animan a ello.

Sonia está contenta tras su primera sesión con el osteópata. Se siente mejor, tiene un diagnóstico y ¡ya sabe más cosas para acelerar su recuperación! Se siente como una deportista motivada, cuidando de cada detalle. Ha aprendido a diferenciar las diversas estructuras del cuerpo. Lo que a ella más le interesa son los llamados tejidos blandos: la musculatura, los tendones, los ligamentos y las fascias. Los huesos por suerte, de momento no le incumben.

PROBLEMAS MUSCULARES

Ahora sabe que los músculos son los que hacen el trabajo bruto en su cuerpo. Tienen la capacidad de contraerse y relajarse repetidas veces. O lo que es lo mismo: acortan la distancia entre su inicio y su final. Al hacerlo, consiguen por ejemplo que un brazo se levante.

Las lesiones más típicas de la musculatura son las contracturas. A menudo las encuentra en la parte superior de su espalda, en forma de bultos que duelen. Un buen masaje las puede solucionar.

Más larga recuperación y mayor cuidado requieren las roturas de fibras. Esto ocurre cuando el músculo se rompe, al igual que le sucede a una tela cuando se rasga. Resulta más doloroso, normalmente aparece un hematoma y hace falta un cuidado específico, descanso y una vuelta a la actividad física controlada. Los estiramientos, una vez superada la lesión, son imprescindibles para recuperar la flexibilidad de la zona.

Lo bueno de los músculos es que reciben mucha sangre. Con ella llegan los minerales, las células reparadoras y, si se han tomado, los medicamentos.

TENDONES Y LIGAMENTOS

A Sonia esta parte es la que más le importa. Le han diagnosticado una tendinitis en el epicóndilo o, lo que es lo mismo, un codo de tenista. La función de los tendones es la de unir los músculos a los huesos. Uno de los músculos del antebrazo de Sonia ha trabajado de manera repetitiva y poco a poco ha ido dañando el tendón. Ha trabajado más de lo que podía o con mucha tensión. Si, una vez al mes, se hubiera dado un masaje para descargar esa zona, seguramente no se hubiera lesionado. Y, sobre todo, tendría que haber estirado la musculatura

LAS FASCIAS, UNA MALLA ENVOLVENTE

Puede que las fascias sean la parte menos conocida de los tejidos blandos. Están hechas de capas de tejido conjuntivo y forman una red tridimensional que conecta todo el cuerpo, de la cabeza a los pies. Envuelven y sostienen cada músculo, hueso

y órgano. De esta manera los protegen de golpes e infecciones. Se lo ha llamado el «órgano de la forma», porque es el tejido que delimita la estructura interna del organismo. Por sobrecarga, las fascias se pueden deformar y desplazar provocando

tensiones y una desalineación del cuerpo. Hoy en día, la osteopatía en alguna de sus corrientes, la RPG, el *rolfing* o el método Mézières abordan los problemas de las fascias como la principal disfunción que es necesario recuperar.

FOTOS: MARC COSTA (WWW.MARCCOSTA.ES) / MODELO: TAL (FLEMING MODELS) / ESTILISMO: TANA LATOIRE / MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: CARLOS COLELLA (PEINADOS CON PRODUCTOS DE SEBASTIAN) / AGRADECIMIENTOS: FLOCCOLINE, SNOONBARCELONA



1. ALARGARSE. Extiende los brazos por detrás de la cabeza con las manos abiertas mientras te sostienes de puntillas. Intenta alargarte al máximo hacia arriba, como buscando tocar el cielo. Todo el cuerpo se estira y varias cadenas musculares se expanden al máximo. Con la boca abierta, fuerza un bostezo, que es un estiramiento natural y muy potente de los músculos faciales.

al acabar de jugar. Cuando se va siempre con prisas, es fácil olvidar lo más importante: ¡estirar la musculatura! Una rutina de cinco minutos suele bastar.

Sigamos repasando los diferentes tejidos blandos. Los ligamentos se encargan de dotar a las articulaciones de estabilidad y a la vez de permitir que se muevan. Por ejemplo, la rodilla es una gran articulación. Es muy compleja y gracias a los diferentes ligamentos que la sujetan nos permite subir escaleras. Los ligamentos son como bandas de tejido rígido que se unen a los huesos y recubren la articulación. Cuando nos torcemos un tobillo, el ligamento se estira más de lo recomendado y se produce un esguince. Esa es la principal causa de que sufra: la exigencia excesiva.

Buena parte de las lesiones de ligamentos son consecuencia de un accidente; en ese sentido, poco puede hacerse. Pero también hay personas que sufren repetidas torceduras de tobillo. Hay que cuidar el calzado y tratar de caminar por la arena o por terrenos irregulares, lo que ayuda a fortalecer los ligamentos.

UNA RECUPERACIÓN LENTA

Sonia ya sabe que tiene un tendón dañado. Al igual que los ligamentos, los tendones tienen una recuperación lenta. El problema reside en que les llega poca sangre, de modo que hay que activar la circulación en la zona lesionada.

En otros casos ocurre lo contrario. Si nos torcemos un pie y el tobillo se empieza a inflamar, puede aplicarse hielo, porque el frío reduce la cantidad de sangre que circula por la zona y, por lo tanto, también la inflamación y el dolor. Es aconsejable ir moviendo el hielo, no dejarlo quieto en la zona. Si no, siempre se puede dejar fija una bolsa de las que se usan para el congelador, protegiendo la piel con un paño para que no se quemé. Diez minutos son suficientes.

Sobre la lesión de Sonia hay diversas opiniones. Su osteópata le recomienda aplicar frío y calor. Cada mañana y cada noche nuestra amiga dedica 20 minutos a su lesión. Quiere recuperarse cuanto antes y sabe que su colaboración es decisiva. Para ello ha comprado en la farmacia un par de bolsas de gel que pueden o bien congelarse o bien calentarse en el microondas. Primero coloca en su



UNA SESIÓN DE ESTIRAMIENTOS (I)

2. FLEXIÓN ADELANTE

De pie, con los pies separados algo más que la anchura de las caderas, rota los hombros lentamente hacia delante para cogerte las manos por detrás de la espalda, con los brazos extendidos. Sin soltar las manos ni doblar las piernas ni los brazos, flexiona el tronco hacia delante mientras vas llevando hacia arriba los brazos, como si quisieras pasarlos por encima de la cabeza. Deja caer la cabeza para relajar la zona cervical. Este ejercicio trabaja la musculatura de los

hombros, de los brazos, del pecho y de la zona lumbar de la espalda.

3. EN CUCLILLAS

Esta es una posición natural del cuerpo que se hace cada vez más difícil adoptar si no se practica. Ayuda a estirar la espalda y a mantenerse flexible. Con los pies separados algo más que la anchura de las caderas, acerca el cóccix al suelo hasta sentarte en cuclillas. Cruza los brazos y coge con cada mano el tobillo contrario para ganar estabilidad. Si lo necesitas, apóyate

en una pared o haz la postura en una ligera pendiente hacia abajo. Si sufres algún problema en las rodillas, no la practiques.

4. MASAJEAR EL CUELLO

Con los pies separados y las manos en las caderas, lleva un brazo por detrás de la espalda para juntar las manos a un lado, como en la foto. Estira suavemente de ese brazo mientras inclinas la cabeza hacia ese mismo lado. Siente cómo se alargan los músculos del cuello y el brazo. Mantén el estiramiento al menos cinco



segundos y repítelo varias veces notando cómo cada vez se extienden más los músculos. Luego continúa con el brazo del lado contrario.

5. EL GATO

Colócate a cuatro patas pero con las manos mirando hacia las rodillas. Haz una leve flexión hacia atrás para estirar las muñecas y los antebrazos. Es muy útil para personas que trabajan con un teclado o ratón de ordenador.

6. EN DOS DIRECCIONES

Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas, estira un brazo por encima de la cabeza con la palma de la ma-

no hacia arriba. El otro brazo sitúalo en dirección a los pies con la palma de la mano hacia abajo. Tira de ambos lados al mismo tiempo y aguanta la tensión cinco segundos. Cambia de brazo.

7. DESCANSO

Sentado de rodillas, lleva los glúteos sobre los pies e inclina la espalda poco a poco hacia atrás. Para ganar estabilidad apoya las manos mirando hacia atrás. Esta posición permite estirar tobillos y piernas utilizando el propio peso del cuerpo. A las mujeres les resulta más cómoda que a los hombres. No es conveniente realizarlo si duelen las rodillas.

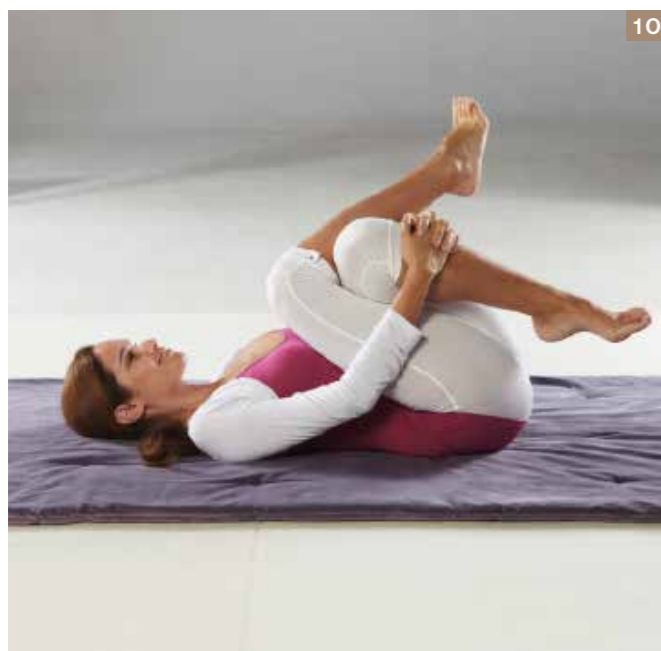




8



9



10



11



12



13

SESIÓN DE ESTIRAMIENTOS (II)

8. POSICIÓN DE SALIDA

De pie con los pies juntos, flexiona una rodilla y lleva la otra pierna hacia atrás, como en la foto. Alinea la rodilla de delante con el tobillo y deja que la rodilla de atrás repose en el suelo. Apoya las manos a cada lado del pie de delante. Mantén la espalda en diagonal mientras bajas poco a poco las caderas respirando profundamente. Tras unos diez segundos regresa a la posición inicial y repítelo cambiando de pierna. Con este ejercicio se movilizan los músculos de la ingle, las caderas y el psoas (el músculo lumbar posterior).

9. ESTIRAR LAS PIERNAS

Túmbate sobre el costado izquierdo del cuerpo. Sujeta la cabeza con la mano izquierda mientras con la derecha tiras del pie o el tobillo derechos para levantar esa pierna y empujar suavemente el pie hacia el glúteo. Repítelo tres veces y cambia de lado.

10. RELAJAR LOS GLÚTEOS

Túmbate de espaldas y dobla una rodilla por encima de la otra. Coge la pierna que tienes apoyada en el suelo y dobla las piernas hacia ti. Observa tu respiración: cuando saques aire lleva las dos piernas hacia

el pecho. Puedes repetirlo varias veces y cambiar luego de pierna. Este es un buen estiramiento para las personas que trabajan sentadas durante el día. Ayuda a desentumecer los músculos del glúteo y la zona lumbar.

11. HOMBROS LIBRES

Extiende el brazo derecho y llévalo hacia el hombro izquierdo. Flexiona ahora el brazo izquierdo para sostener con la mano el codo derecho y tirar ligeramente de él. Siente cómo se alargan los músculos del hombro, derecho, del brazo y de

la parte dorsal de la espalda. Este estiramiento conviene a las personas que utilizan el ratón de ordenador durante horas.

12. LA ESFINGE

Para acabar la sesión de ejercicios tumbate boca abajo. Sitúa los codos debajo de los hombros a fin de elevar el torso e intenta mantener el cuello relajado. Has de notar cómo los músculos de la parte delantera del cuerpo se estiran, en especial los abdominales. Mantén la postura durante diez segundos y lentamente vuelve a tumbarte sobre

el suelo. Es importante no forzar el estiramiento si se siente dolor lumbar. Se trata de centrarse más bien en la apertura de la caja torácica.

13. EL SALUDO

Como relajación final, arrodíllate en el suelo y siéntate sobre los talones. Flexiona el cuerpo hacia delante y extiende los brazos por encima de la cabeza, con las manos abiertas. Relájate en la postura y disfrútala. Sentirás cómo la musculatura de la espalda, los hombros y los brazos se estiran suavemente.

codo dañado la bolsa que ha sacado del congelador. La mantiene unos 10 minutos. Luego, calienta la otra bolsa en el microondas y se la coloca en el mismo sitio. El bombeo de sangre se incrementa aportando nutrientes y oxígeno al tejido lesionado y arrastrando productos de desecho acumulados en el codo.

¿REPOSO O MOVIMIENTO?

¿Qué más puede hacer por su codo? La tendencia actual es recurrir a la inmovilización solo para los huesos rotos y los procesos muy agudos y dolorosos. Sonia hace vida normal pero está atenta a qué movimientos le duelen. Su responsabilidad es moverse aun con molestias. Lo que debe evitar es el dolor, que avisa de que el tendón se puede volver a dañar. Aquí la regla es fácil: moverse mientras no duela.

Han pasado cuatro semanas y Sonia vuelve al pádel. Ya no siente molestias. Le han aconsejado un retorno progresivo, pues la musculatura está atrofiada tras el descanso, y el resto de tejidos se ha de preparar también. Empezará jugando un par de semanas sin competir. Tras un mes de abstinencia tendrá paciencia: ¡no quiere volver a lesionarse!

LOS RIESGOS DEL EJERCICIO

El problema de Sonia es común hoy día, conforme más personas se lanzan a hacer ejercicio. El gimnasio, las carreras, los deportes de equipo, incluso el yoga, pueden ser fuente de lesiones cuando se le exige al cuerpo más de lo que se le da.

Los niños gozan de gran flexibilidad articular: saltan y dan volteretas como si fueran de goma. Pero conservar esa agilidad de adultos es ya una responsabilidad personal. La clave es moverse y disfrutar de una buena alimentación e hidratación. Caminar o practicar taichí son excelentes maneras de mantenerse activo. Si se acompañan de estiramientos se asegura una vida adulta ágil y sana. Los estiramientos se han de realizar siempre tras el ejercicio, intentando estar relajado y con la atención puesta en los músculos. Debe acompañarse la respiración a los movimientos y sentir la resistencia muscular. Escucharemos el cuerpo y pararemos siempre que aparezca dolor. ■