

Tratamiento de las lesiones musculares (DISTENSIONES).

El tratamiento está directamente relacionado con el tipo de lesión, su estadio (o sea, si la persona se la trata justo después de la lesión o varias semanas después), y del grado de lesión. Pero a continuación daremos las pautas básicas de tratamiento de acuerdo si es la fase aguda o la subaguda.

I FASE: También se le conoce como fase aguda. En toda lesión aguda (deportiva o no) el tratamiento en esta fase es la aplicación de hielo sobre el área afectada después de lesión hasta 48 ó 72 horas después. Si es en el campo de juego y no hay hielo a mano, puede utilizarse una lata de refresco gaseoso o lo más frío que se tenga al alcance.. Deberá colocarse un pañuelo o algo entre la piel y el objeto frío, para evitar quemaduras por frío, esto además de disminuir la inflamación y brinda analgesia local. No se debe llegar al punto de anestesia, o sea. “no siento nada aunque toque el área afectada”. Reposo absoluto de la práctica deportiva. Además, puede colocarse un vendaje compresivo, el cual va de abajo hacia arriba, y donde la mayor presión es abajo y conforme va subiendo, se va disminuyendo la misma. Em vendaje debe ser lo suficientemente firme como para reducir la inflamación, pero no tanto que vaya a “corta la circulación”. Tampoco deberá ser tan flojo como para que se afloje el mismo y se caiga. En este fase está contraindicado cualquier tipo de masaje, calor, jacuzzi, almohadilla eléctrica, o la aplicación de geles, ungüentos o cremas mentoladas o refrescantes. Es cierto que antes se afirmó que se podía colocar lo más frío que estuviera al alcance, pero si lo que tiene es un gel mentolado, no lo aplique, pues esto tiene un efecto vasodilatador, por lo que empeorará el cuadro inflamatorio.

II FASE: También se le conoce como fase de cicatrización o subaguda. El tratamiento en esta fase está orientado a que la cicatrización sea lo más pequeña que se pueda, y lo más funcional posible. Mantenemos el vendaje, en caso que persista la inflamación. Entre el tercer y quinto día después de la lesión, puede iniciarse con contracciones isométricas que no causen dolor. Este tipo de contracción es cuando la persona “pone duro es músculo”, pero sin mover la articulación con la que se relaciona. Esto favorece la orientación adecuada a las fibras lesionadas (ruptura parcial). En el caso de la distensión muscular (comúnmente llamado “tirón”) su tratamiento consiste en estirar suave y progresivamente el músculo afectado. La persona usualmente cae en el error de no estirar, por “miedo de volverse a lesionar”. En estos casos es sumamente útil la intervención de otra persona que realice los estiramiento a la persona afectada. Es decir, realiza estiramientos pasivos de la musculatura. Poco a poco se irá ganando movimiento gracias a la acomodación de las fibras. Un signo claro de mejoramiento es cuando la persona dice “antes no pasaba de aquí, y ahora vea dónde llego”, refiriéndose a la mejora .

III FASE: Reanudación progresiva de la actividad deportiva. También deberá prevenirse nuevas lesiones, realizando correctamente los estiramientos antes y después. En caso de que haya sido una ruptura (parcial o total), en esta fase se realiza el fortalecimiento o potenciación muscular, ya sea con ejercicios terapéuticos específico, o con corrientes eléctricas específicas para ese fin.