

CALAMBRES MUSCULARES

Definición

Son contracciones musculares involuntarias, intensas y dolorosas, de aparición inmediata, apareciendo en esfuerzos de gran intensidad. Puede estar afectado solamente un fascículo muscular, el músculo entero o bien un grupo muscular completo (por ejemplo, los músculos de la pantorrilla - donde intervienen los gemelos y el sóleo)

Causas

Pueden producirse por una disminución de electrolitos (pérdida de sal común a través de la transpiración) o por la fatiga, después de un esfuerzo prolongado y repetitivo. En deportistas es frecuente su aparición debido al cambio de calzado (de calzado alto a calzado deportivo) o correr sobre terreno blando (la salida de la batida del pie en el impulso de la carrera es mayor). Pueden ser diurnos y nocturnos, donde la relajación parcial del músculo afectado provoca espasmos involuntarios. Otras causas se deberían a patologías concretas : varices, flebitis, pie plano, poliomielitis, ciáticas, diabetes, algunas miopatías y variaciones endocrinas.

Síntomas

Se produce un dolor intenso e impotencia funcional que en carrera puede dar con el deportista en el suelo (se queda literalmente clavado en el sitio; por ejemplo, calambres en la pantorrilla).

También habitual por la noche en la cama, en que nos despierta un dolor intenso en las pantorrillas.

Diagnóstico

Se aprecia un acortamiento muscular importante, así como rigidez e hipertensión del músculo afectado. El deportista no puede caminar por sí mismo (calambre en el pie o en los gemelos de la pantorrilla).

Tratamiento

El afectado se sentará en el suelo y debe estirarse el músculo en la dirección de su movimiento habitual. Si es en la pantorrilla, conviene estirar desde los dedos del pie en dirección hacia él, debiendo realizar este proceso varias veces. Como la zona se queda siempre dolorida, conviene a continuación realizar un masaje para activar la circulación y aplicar termoterapia (calor local). Siempre conviene analizar la causa que lo ha producido para evitar que se produzcan con frecuencia.

Otro método interesante para aliviar los calambres musculares consiste en pellizcar el labio superior (zona del bigote) durante 8 - 10 segundos.