

## CONTRACTURAS MUSCULARES

### **DEFINICIÓN**

Son contracciones exageradas de la fibra muscular. A diferencia de los calambres musculares la contracción no es involuntaria y tardan más tiempo en desaparecer (incluso días).

### **POSIBLES CAUSAS**

Se producen por cansancio de la fibra muscular afectada, como consecuencia de mal entrenamiento o de alimentación defectuosa en los deportistas (falta de glucógeno en el músculo).

También por posturas no anatómicas repetitivas y forzadas; por ejemplo, sujetar el teléfono con la oreja y el hombro (contractura del músc. Esternocleidomastoideo y músc. trapecio), estudiar con la cabeza muy agachada (contractura de los musc. paravertebrales dorsales y cervicales).

Por estiramiento brusco de un grupo muscular (el músculo como defensa se contrae).

Por golpes de tos o estornudo (contractura de la musculatura que rodea el omóplato y músc. trapecio).

Por sobrecarga muscular continuada.

### **SÍNTOMAS**

Dolor localizado en movimiento de actividad muscular de contracción que se calma realizando el movimiento contrario al estiramiento.

Músculo muy endurecido.

Sensación de escozor interno.

A veces el dolor se irradia a la parte delantera del tronco o en un costado, cuando se producen en la espalda. Cuando existen en esta zona o en el cuello pueden aparecer dolores de cabeza, mareos ocasionales, sensaciones de hormigueo o adormecimiento en dedos de las manos (parestias).

### **DIAGNÓSTICO**

Es importante un diagnóstico correcto de la lesión para no confundirlo con las roturas fibrilares, pues el tratamiento es distinto. Se aprecia dolor a la presión con un endurecimiento superior al normal (comparar con miembro sano o lado sano). En la palpación transversal se produce un pequeño salto con desplazamiento de la fibra muscular produciendo dolor. Retracción muscular (acortamiento).

### **TRATAMIENTO**

En deportistas, el calentamiento adecuado junto con un entrenamiento de calidad sería el mejor remedio de prevención.

En no deportistas, las medidas higiénicas de correcciones posturales serían la base para no padecer tantos problemas musculares. Si un deportista realiza ejercicios para poner en marcha su organismo y su esquema músculo-esquelético, ¿porqué el trabajador de la construcción o aquel que se pone 8 horas delante de un ordenador, no realiza en casa ejercicios previos para afrontar la jornada laboral con garantías de no lesionarse?. ¿Se imaginan si en un partido de fútbol, de rugby o los levantadores de pesas, se levantarán de la cama y se pusieran directamente a competir, sin realizar los ejercicios y carreras de calentamiento?.

El tratamiento básico para las contracturas musculares se basa en reposo activo, aplicación local de ultrasonidos, termoterapia, masaje descontracturante y estiramientos musculares trabajando amplitudes articulares.