

ROTURA FIBRILAR (GENERALIDADES)

La rotura fibrilar es una lesión frecuente en la práctica deportiva pero también tras un esfuerzo brusco cuando la persona lleva una vida sedentaria. También se la denomina desgarró muscular, ya que consiste en la rotura de más o menos fibras de las que configuran el músculo.

El tiempo de recuperación será variable, pero como referencia: Grado 1 o leve: ocho a diez días. Grado 2 o moderado: de tres a cuatro semanas. Grado 3 o grave: de uno a tres meses.

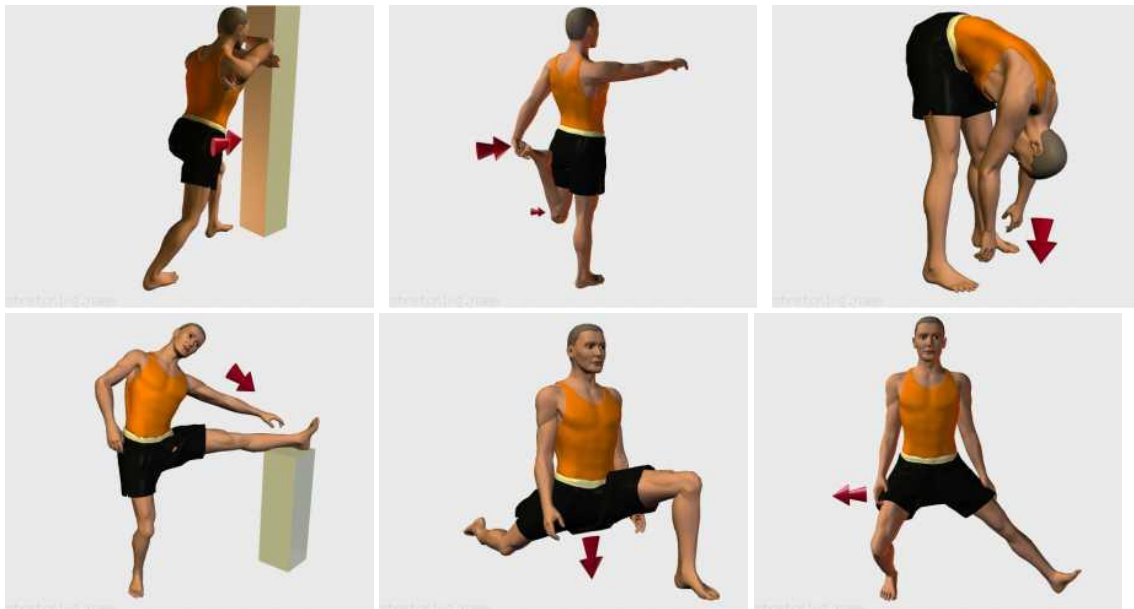
Desde Bodyconfort proponemos la siguiente evolución de tratamiento y de trabajo preventivo:

1)Ponerse en manos de un profesional de la salud que haga un correcto diagnóstico y propuesta de tratamiento. La prueba diagnóstica sería mediante ecografía.

Fase 1

2)Reposo relativo. Disminuir la actividad del músculo lesionado, pero nunca reposo absoluto, el dolor siempre será nuestra referencia. Conforme vaya desapareciendo el dolor iremos haciendo actividades básicas como caminar, nadar, bicicleta...y cualquier actividad que no implique al músculo lesionado.

3)Estiramientos suaves (0 dolor, solo sensación de que el músculo se estira). Recordad que el músculo es un tejido elástico y no puede perder esta capacidad. En el momento que nos hacemos una rotura fibrilar empieza el proceso de cicatrización lo que se generará un callo cicatricial (necesario) pero educar al músculo a ser elástico será beneficioso.





Fase 2

4) Una vez desaparezca el dolor empezaremos con las contracciones isométricas (En este tipo de contracción, el músculo permanece estático, no se acorta ni se alarga, pero sí que se genera una tensión). Ejemplo de una contracción isométrica de cuádriceps.

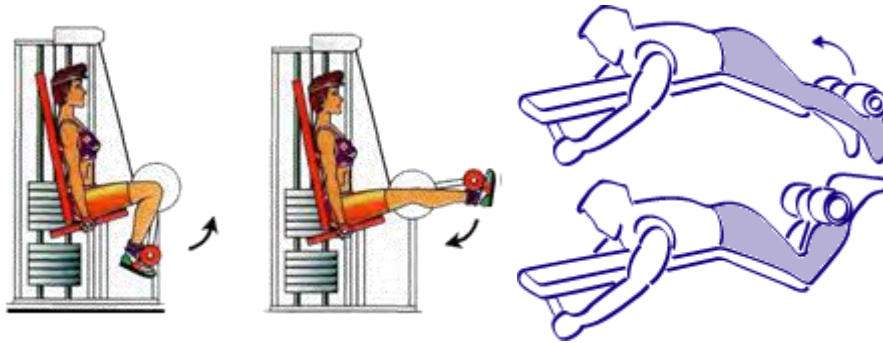


5) Activación de la musculatura afectada mediante foam roller de la zona. La presión generada debe ser tolerada. Ejemplo de automasaje en isquiosurales.



FASE 3

6) Contracción concéntrica (Una contracción concéntrica ocurre cuando un músculo desarrolla una tensión suficiente para superar una resistencia, de forma tal que éste se acorta, y moviliza una parte del cuerpo venciendo dicha resistencia.) Ejemplos de contracción de cuádriceps y isquiosurales.

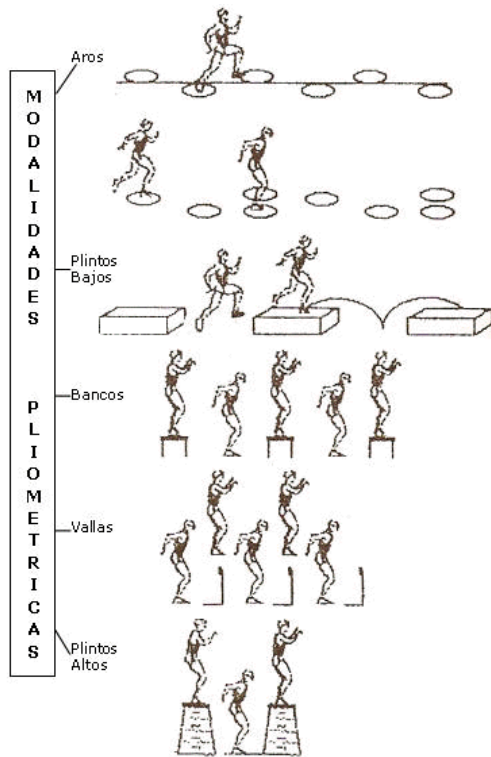


7) Contracción excéntrica (Cuando se habla de entrenamiento excéntrico nos referimos a una contracción muscular que se da y al mismo tiempo ocurre una elongación muscular). Ejemplo de gemelos.



FASE 4

8) Ejercicios pliométricos (saltos).



9) Vuelta progresiva al deporte que se practicaba antes de la lesión.