



EL REFREDAT I LA CONGESTIÓ AL FUTBOL



“amb el verd al cor”



Nº COLEGIADO: 10.295



SANDRA COBO

1. L'OXIGEN

El principal sustent per a que una persona pugui viure es l'Oxigen. **Sense un mínim aport d'oxigen ens seria impossible poder dur a terme totes les activitats metabòliques que el nostre cos necessita per a poder funcionar** i, òbviament, ens seria impossible poder dur a terme totes i cada una de les activitats que realitzem a lo llarg del nostre dia, des d'un simple moviment com el de rentar-se les dents o pentinar-se fins a un exercici intens com per exemple un partit de futbol.

2. SISTEMA RESPIRATORI

Igual que passa amb el sistema circulatori al augmentar la freqüència a la que batega el nostre cor, **el sistema respiratori té la capacitat d'adaptar-se a les necessitats del nostre cos quan realitzem un exercici variant la freqüència i profunditat de les nostres respiracions**. Aquestes adaptacions són gràcies, en part, a l'augment del treball dels músculs respiratoris, els quals tiren de la nostre caixa toràctica per a permetre una millor expansió dels pulmons i, per lo tant, una millor entrada d'aire en ells. Aquestes adaptacions son les que ens permeten fer front a l'augment de les necessitats d'oxigen a mesura que incrementa la intensitat de l'exercici. El bon funcionament de dites adaptacions, sempre i quan les vies aèries permetin un pas òptim de l'aire a través de totes elles, permet retardar l'aparició de la dispnea (sensació d'ofec) i de la fatiga muscular, factors que limiten el rendiment esportiu del jugador.

3. OBSTRUCCIONS BRONQUIALS

I ESFORÇ

Però, aquestes adaptacions són poc eficaces si les principals vies respiratòries (nas, faringe, laringe, tràquea y bronquis) i fins i tot els pulmons estan obstruïdes per una acumulació de secrecions (normalment mucositat), les quals oposen resistència al pas de l'aire i aquest arriba amb molta més dificultat als pulmons. Això vol dir que **un jugador refredat i amb gran quantitat de mucositat a nas i pit, ha de fer molt més esforç per a respirar que un altre jugador que no ho estigui**, incrementant el treball dels músculs respiratoris, el qual ja de per si es veu incrementat durant la pràctica esportiva.

4. CONGESTIÓ I RENDIMENT

Com el treball d'aquests músculs es molt més gran del que habitualment és, es fatigaran abans i, per lo tant, la seva capacitat per obrir la caixa toràctica estarà disminuïda. Aquesta fatiga dels músculs respiratoris, junt a la resistència que oposa la mucositat a les vies respiratòries, afavorirà a que l'entrada d'aire amb un nou aport d'oxigen estigui disminuïda. Aquesta disminució d'aport d'oxigen comporta, per lo tant, un

menor aport d'oxigen als músculs perifèrics, entre ells el quàdriceps, múscul de vital importància a la pràctica futbolística.

Per lo tant, tot lo anterior es tradueix en que, **si un jugador es troba congestionat a causa d'un refredat, el seu rendiment durant un partit o entrenament de futbol es veurà dràsticament reduït** a causa de la fatiga i de la dispnea produïda per l'acumulació de mucositat.

5. RECOMANACIONS

Per a evitar situacions com aquesta, es convenient que els jugadors cuidin la seva salut, no només en temes musculars i articulars, sinó que també la seva salut respiratòria. Encara que la majoria de vegades pot resultar impossible evitar un refredat, hi ha factors que els jugador hauria de tenir en compte per a minimitzar la probabilitat de sofrir-lo com per exemple evitar agafar fred, prendre begudes a temperatura ambient o una mica calentes i, per suposat, no abusar d l'aire condicionat.

Així mateix, durant els entrenaments i partits, seria recomanable la utilització de bufandes o buffs, robes llargues i, fins i tot, la utilització de mantes si s'està a la banqueta.

Si malgrat els esforços del jugador, no es pot evitar la congestió per l'aparició de mucositat, un tractament mèdic adequat i un tractament específic de fisioteràpia, ajudarien a disminuir aquesta congestió, milloraria l'entrada d'aire i, per lo tant, ajuda a retardar la ràpida aparició de dispnea i fatiga en el jugador.

