



# FUTBOL S'ESCRIU AMB “F” DE FRED I “F” DE FERIDA



*“amb el verd al cor”*



Nº COLEGIADO: 6469

|||||  
SERGI VILLANUEVA

**A**l plantejar la redacció d'aquest article vàrem pensar en un títol interessant per tractar el tema de la aplicació del gel per refredar les lesions esportives. Al futbol, és freqüent veure aplicacions de fred ja sigui amb esprais o en forma de gel per part dels fisioterapeutes però això no significa que no hi hagi un criteri d'aplicació darrera aquesta actuació. La mala utilització del Fred al Futbol pot portar-nos a provocar una Ferida només per la aplicació descontrolada del gel. D'aquí sorgeix el títol de l'article d'avui en el que, al llarg d'aquestes línies, procurarem trencar alguns mites i, al mateix temps, donar uns consells útils.

És molta la controvèrsia que existeix entre els fisioterapeutes sobre si és o no beneficiosa la aplicació de gel davant d'una lesió. Tant la medicina com el coneixement popular, ja contemplen que el fred és un efectiu antiinflamatori i que té funcions analgèsiques. Això significa que, les aplicacions de gel solen calmar el dolor. Si ens limitem a això, sembla clar que aplicar fred davant la presència de dolor o amb inflamació hauria de ser beneficiós. On és el dubte? Tal i com ja va dir Aristòtil, "... tan sols els savis es qüestionen les coses..." així que, analitzem amb deteniment la situació.

Apareixen les qüestions quan ens plantejem que la inflamació és el principal element regeneratiu del teixit i, que aquesta, es genera de manera automàtica segons la demanda del cos. És a dir: quan un teixit es lesiona o es trenca (per exemple en el cas d'un esquinçament), és el cos qui inflama de manera abundant la zona en un intent d'accelerar la reparació de les estructures malmeses. Hem d'entendre que la inflamació no és altre cosa que la gestió química i de manera natural del problema per part del cos. Cal que tinguem clar que la inflamació és un procés bioquímic molt complex. En aquest article mirarem de simplificar-lo al màxim i fer-lo comprensible per tots alhora que oferim alguns consells útils.

Un teixit inflammat està més calent degut a que arriba més sang a la zona. Això vol dir que, la circulació local es veu afavorida i que per tant, hi ha una major aportació d'oxigen, nutrients i drenatge de productes de desfet. Això crea un entorn favorable per la reparació i regeneració de les estructures lesionades.

El problema de la inflació és, a grans trets, que s'autoalimenta i és, la pròpia inflamació, qui fa que la situació es perpetui. De manera casi protocolitzada (entenguis que cada cas és diferent i ha de ser valorat individualment), davant d'una lesió aguda aplicarem gel a la zona perifèrica al punt lesionat. Això vol dir que refredarem lleugerament les proximitats d'on hem patit "l'accident" per que aquesta no migri ni afecti a zones veïnes. Ens referim exactament a que No aplicarem gel sobre la zona afectada i permetrem que s'infla lleugerament. Remarquem "Lleugerament" perquè en el cas de que aquesta inflamació sigui molt exagerada, sí aplicarem gel durant uns pocs minuts.

Aquest protocol l'utilitzarem únicament durant les 12 hores següents a la lesió. Transcorregut aquest temps, no només prescindirem de les propietats del gel sinó que iniciarem la aplicació de calor local ja sigui amb infraroigs, mantes elèctriques (esterilles) o banys d'aigua calenta amb sal.

El calor controlat afavoreix totes les reparacions i existeixen aplicacions senzilles que poden ajudar-nos. El fet de submergir la zona lesionada sota l'aigua calenta amb sal resulta molt productiu e interessant així com també embolicar-la amb una manta elèctrica y col·locar el segment lesionat amb cert grau d'elevació per afavorir el retorn venós.

Les lesions que impliquen una ruptura dels teixits a futbol, majoritàriament es resumeixen a: trencaments musculars, esquinços lligamentosos o inflamacions tendinoses. Totes elles poden tractar-se de manera semblant però això no significa que la fisioteràpia sigui prescindible o que no necessitin de certa supervisió per part d'un professional.

Amb l'objectiu de facilitar la regeneració dels teixits, existeixen una sèrie de pautes molt aconsellables a seguir i que tot jugador hauria de conèixer i utilitzar. Entre elles hi trobem aquelles que afavoreixen la reparació del teixit i les que regulen, de manera natural, que el procés inflamatori sigui eficient i equilibrat.



Per tal de que un esportista pugui reparar a major velocitat es teixits lesionats ha de consumir gran quantitat de carns blanques (pollastre, conill, paó...), peix blau pel seu alt contingut en AGE Omega3 (salmó, sardina, seitó, arengada, tonyina vermella en llom i no pas en llauna...) i un fixador proteic com la albúmina (present a la clara de l'ou) dintre de la seva dieta. Les sals minerals són bàsiques per reconstruir el teixit lesionat i aquestes es troben de manera majoritària a les fruites i les verdures (de temporada sempre que sigui possible). El descans també és important i ha de ser potenciat tant en quantitat com en qualitat.

En funció de la severitat de la lesió caldrà considerar la realització d'un treball de readaptació al esforç controlat i supervisat per un preparador físic o per un fisioterapeuta. El club conta amb les dues figures per tots els seus jugadors i és important conèixer tant els seus horaris com zones de treball.

Al tractar-se d'un procés químic, la inflamació es veu molt influenciada pels productes que ingerim a la nostra dieta. Així doncs, hem de saber que els estimulants (cafè, coca-cola, red bull, sucre...) accentuen els processos inflamatoris i, en molts casos, són els culpables de que el teixit no sigui de suficient qualitat un cop s'ha reparat. La carn de porc, al contenir Cisteïna o els productes làctics per la Renina, també alteren la inflamació i podrien ser el motiu de patir un major grau de dolor davant una lesió lleu.

És cert que existeixen una sèrie de suplementos nutricionals al mercat que afavoreixen la reparació tissular i aconseguen solucionar el problema a major velocitat optimitzant el procés. Des de el servei de fisioteràpia creiem que aquests productes han de ser utilitzats només en casos de lesions importants o que requereixin una especial ràpida recuperació.

De qualsevol manera, tota lesió en un esportista ha de ser tractada i supervisada per un fisioterapeuta per tal de que sigui ell qui gestioni la seva curació total. En aquest article només es presenta un recull de consells pràctics i consideracions útils per mirar d'ajudar al futbolista y que col•labori de manera activa en el seu procés rehabilitador més enllà de l'exercici físic.

