

LAS CONTRACTURAS: CUANDO LOS MÚSCULOS NOS HABLAN

Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo

DIRECTOR DEL CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA DEL
PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES DE GRANADA

Dra. M^a Luz Galán Rodríguez

CENTRO MÉDICO ANALEPSIS MEDICINA DEPORTIVA

¿QUIÉN NO HA TENIDO ALGUNA VEZ UN MÚSCULO DURO Y DOLOROSO AL TACTO O A LA PRESIÓN? CUANDO UN MÚSCULO O GRUPO MUSCULAR ESTÁ SOMETIDO A UN INTENSO TRABAJO Y APARECE LA FATIGA, NO LE DA TIEMPO ENTRE CONTRACCIÓN Y CONTRACCIÓN A RELAJARSE, APARECIENDO LA CONTRACTURA MUSCULAR (AUMENTO DEL TONO MUSCULAR DE MANERA PERSISTENTE E INVOLUNTARIA). ES UN ESTADO DE TENSIÓN EXAGERADA DE UN MÚSCULO SIN LESIÓN ANATÓMICA DEL MISMO (ESTADO DE ENDURECIMIENTO).

LAS CONTRACTURAS MUSCULARES PUEDEN PRESENTARSE COMO CAUSA O CONSECUENCIA DE UN DOLOR. APARECEN CUANDO EL MÚSCULO NO PUEDE REALIZAR UN ESFUERZO CORRECTAMENTE, BIEN PORQUE NO ESTÁ PREPARADO PARA REALIZAR TAL ESFUERZO O PORQUE NO ES LO SUFICIENTEMENTE FUERTE PARA PODER EFECTUARLO.



Las causas de las contracturas musculares

Son dos las causas principales de las contracturas musculares. **La primera**, cuando le exigimos al músculo un esfuerzo superior al que está capacitado para realizar, ya sea de forma puntual o de forma repetitiva, o bien por un esfuerzo mantenido no tan fuerte, como puede ser mantener una posición inadecuada durante algún tiempo. Como ejemplos de esta primera causa, observamos contracturas musculares en deportistas que intentan mover en el gimnasio más peso del que deben o adoptan posturas forzadas e inadecuadas en una clase de ciclo indoor.

La segunda causa, cuando el músculo es débil y no tiene fuerza suficiente para realizar el esfuerzo que queremos.

Las personas sedentarias, cuyos músculos no están en condiciones óptimas, son más susceptibles de presentar contracturas ante esfuerzos de cualquier tipo. También aquellas que mantienen posturas estáticas en su trabajo y no tienen su musculatura acondicionada, pueden presentar contracturas al fatigarse su musculatura. La ansiedad y el estrés pueden igualmente ocasionar contracturas.

Contracturas musculares durante el esfuerzo y después del esfuerzo

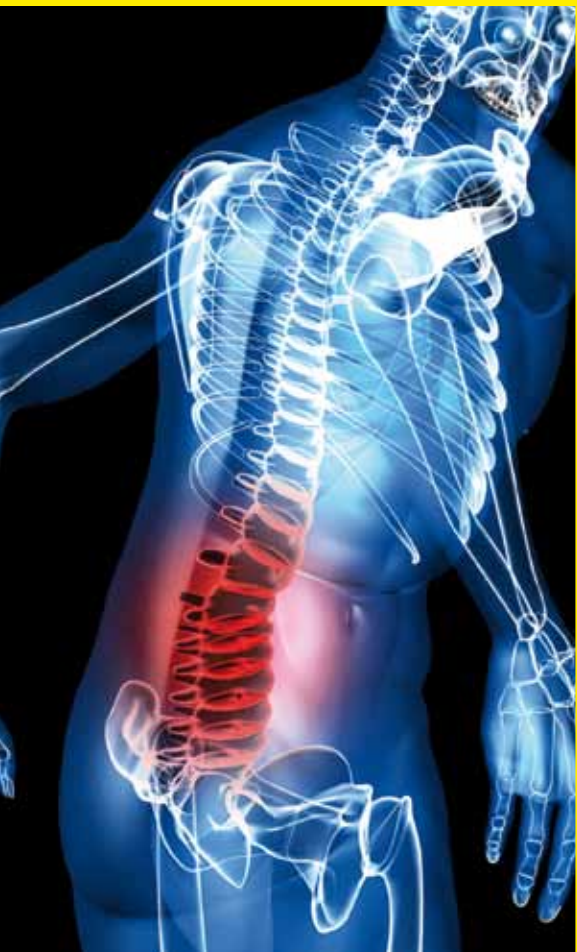
Las contracturas pueden aparecer en el momento en el que estamos realizando el esfuerzo o después de éste. Las primeras se producen porque hay un **acúmulo de desechos metabólicos**, que provocan dolor e inflamación, **al no haber una suficiente irrigación sanguínea que depure la zona**. De ahí la importancia de realizar un buen calentamiento previo al ejercicio para prevenir este tipo de contracturas. Cuando se producen después del esfuerzo, **son debidas a la fatiga excesiva de las fibras musculares**, que, al acabar el ejercicio, ven disminuida su capacidad de relajación.

La contractura muscular y el dolor de espalda

Las contracturas son especialmente frecuentes en la musculatura que rodea nuestra columna vertebral, produciendo **dolor lumbar (lumbago) y dolor cervical**. Esto es debido a que estos músculos los usamos continuamente para mantener la posición erguida de la espalda y cuello. Generalmente por motivos laborales, las posturas que adoptamos no son las más adecuadas. Una adecuada higiene postural en el ámbito laboral es uno de los temas en los cuales se incide mucho en los cursos de Escuela de Espalda que dirige el Centro de Medicina Deportiva del PMD de Granada. Otras veces acuden a la consulta pacientes con desequilibrios de la musculatura de la espalda que conllevan que unos grupos musculares estén trabajando constantemente más de lo necesario, lo que les predispone a contracturarse. La contractura de un músculo activa directamente las fibras nerviosas que transmiten las señales dolorosas, desencadenando dolor de espalda (**la contractura muscular como causa del dolor de espalda**). Además, el músculo contracturado puede comprimir la arteria que lo irriga, disminuyendo su riego sanguíneo, instaurándose un círculo vicioso porque el músculo con menos riego sanguíneo tiene tendencia a contracturarse más fácilmente y, la falta de sangre, activa más las fibras nerviosas que transmiten el dolor. Para romper esta tendencia es fundamental realizar ejercicios específicos para corregir estos desequilibrios musculares.

Pero en otras ocasiones el propio dolor de espalda puede causar la contractura muscular (**la contractura muscular como consecuencia del dolor de espalda**) por un mecanismo reflejo. En estas circunstancias, la contractura muscular no es la causa primaria del dolor, pero sí un factor añadido que puede agravarlo y empeorar algunas de sus causas. En el caso de una hernia discal, la contractura muscular puede aumentar la fuerza de compresión sobre el disco y facilitar más la salida del núcleo pulposo del disco intervertebral.





¿Qué hacer cuando aparecen las contracturas musculares?

Una vez que tenemos una contractura debemos de tratarla lo antes posible. Es recomendable evitar la automedicación, que se produce muy frecuentemente porque pensamos que se trata de un problema banal o pasajero. Lo mejor es acudir al médico para que vea de qué tipo de contractura se trata y cuál es el mejor método para su tratamiento, entre los cuales están:

Calor local

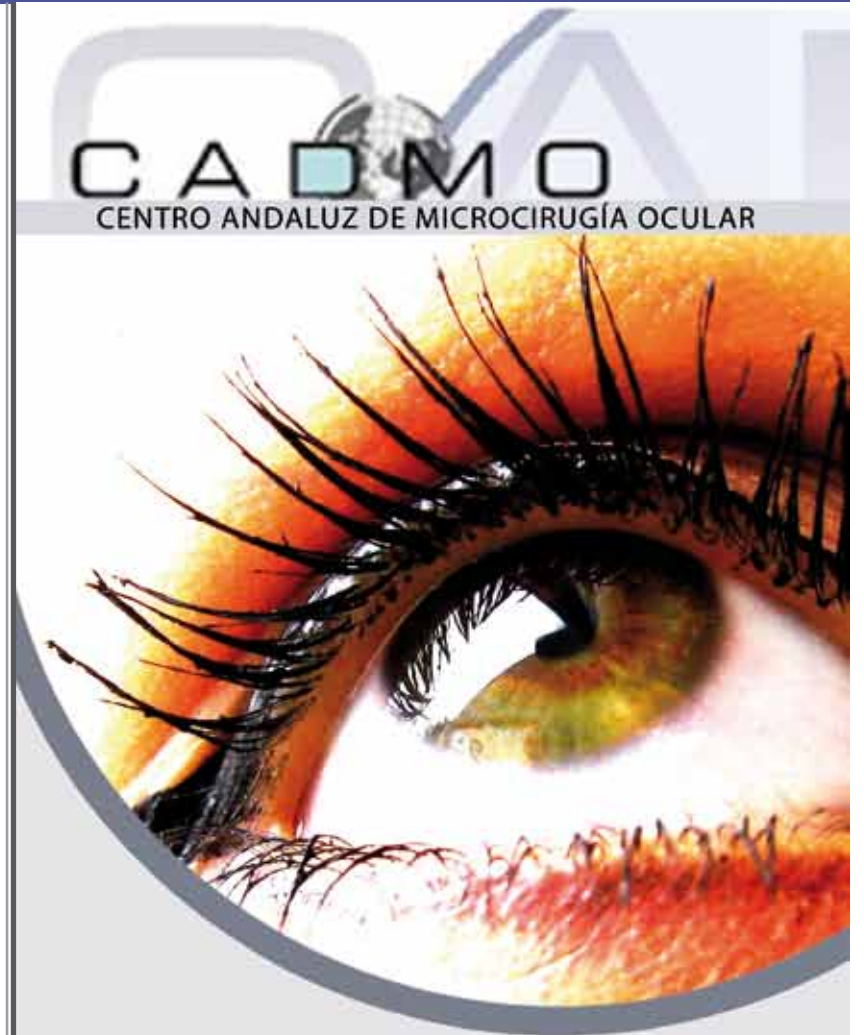
Masaje: si lo da una persona cualificada, provoca un aumento del flujo sanguíneo que mejora la recuperación de los tejidos y la limpieza de los metabolitos acumulados, además de favorecer una relajación del músculo, una reducción de la tensión muscular y del dolor

En ocasiones, el médico tendrá que prescribir **miorrelajantes**, para intentar relajar la musculatura y reducir la contracción. Los utilizará sobre todo en los casos en los que el dolor es muy acusado. **La electroterapia** es también muy útil para el tratamiento de las contracturas musculares (microondas, recuperador electrónico de alta frecuencia y ultrasonidos, entre otros aparatos utilizados). Si las contracturas son causadas por un trastorno de la ansiedad o el estrés, no desaparecerán hasta que no se **corrija el trastorno psicológico** que las mantiene. Si tratáramos sólo la musculatura o sus síntomas, sólo tendríamos mejoras parciales y por poco tiempo, ya que la causa que las origina persiste y a medida que pasara el tiempo sin corregir la causa, se irían cronificando las contracturas, siendo más difícil conseguir una recuperación completa y permanente.

La prevención, fundamental

Realmente lo importante es la prevención de las contracturas. Sería fundamental:

1. Realizar un calentamiento previo a la realización de ejercicio físico
2. Estirar correctamente después de la realización de éste
3. Las cargas de trabajo o ejercicio deben ser progresivas
4. Fortalecer la musculatura
5. No mantener una misma posición durante mucho tiempo. En el caso del ámbito laboral, es recomendable realizar cada hora algunos ejercicios de estiramiento y hacer por levantarse del puesto de trabajo, aunque sea un par de minutos.



Dra. M.ª Ángeles Navarro Pérez
Dr. Ignacio Carreras Egaña

- CIRUGÍA CON LÁSER EXCIMER DE MIOPIA - HIPERMETROPÍA - ASTIGMATISMO
- TRATAMIENTO MÉDICO Y QUIRÚRGICO DE ENFERMEDADES OCULARES

“Personalizado con tecnología ZYOPTIX”

18012 GRANADA
Avda. Divina Pastora, 9

958 29 11 44
958 20 47 59
www.cadmo.es