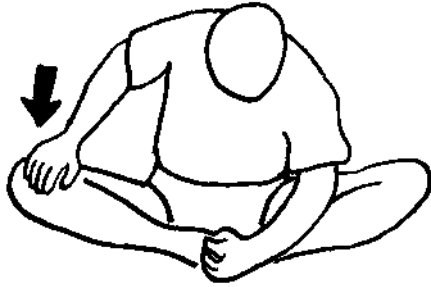


Adductors



Ben cert és que per portar una vida al més saludable possible, cal practicar esport de forma regular, ja que l'estat de salut està relacionat directament amb l'activitat física que es desenvolupa. Però, quantes vegades ens oblidem de preparar correctament el nostre cos abans d'iniciar l'activitat? Ens recordem d'estirar cada grup muscular abans i després de la pràctica esportiva? I, potser l'aspecte més important, sabem com fer-ho correctament? Per tot això considero que és vital per a qualsevol persona que realitzi activitat física, conèixer tota la informació relacionada amb els estiraments.

A més a més de la seva contractilitat, que li és específica, el múscul té la capacitat de distensió o estirament i propietats elàstiques. Aquestes qualitats, de gran importància pel que fa al comportament funcional del sistema muscular, obeeixen a factors diversos que es basen en l'abundant presència de fibres elàstiques i de col·lagen.

Quan s'agafa un múscul aïllat subjecte per un extrem i se sotmet a un efecte de tracció per l'altre, pateix un efecte d'elongació, depenent de la magnitud de la càrrega. Aquesta propietat d'extensibilitat s'explica per la disposició dels filaments que componen el múscul. Un cop estirat, el múscul presenta una tendència espontània a recuperar la posició de repòs (tendència a l'escurçament). Les funcions més característiques de les propietats elàstiques d'un múscul en el transcurs del moviment són:

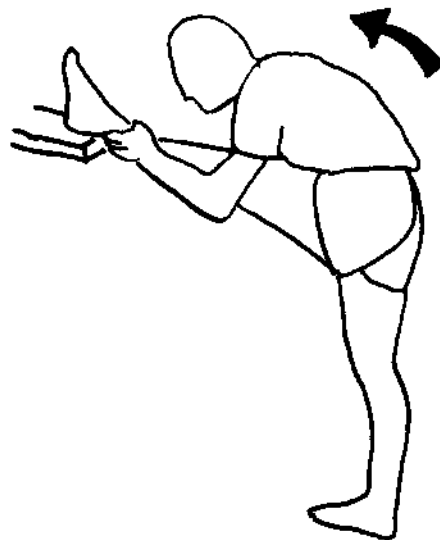
- efectes d'amortiguació de les modificacions brusques causades per contraccions musculars intenses,
- protecció de les insercions tendinoses,
- absorció mecànica de contracció.

- per acumulació d'energia elàstica, augmenta la potència d'una contracció posterior a un estirament (efecte "rebot", molt evident en determinats moviments, com el salt),
- permet que existeixi escurçament de l'element contràctil sense que es modifiqui la longitud global muscular.

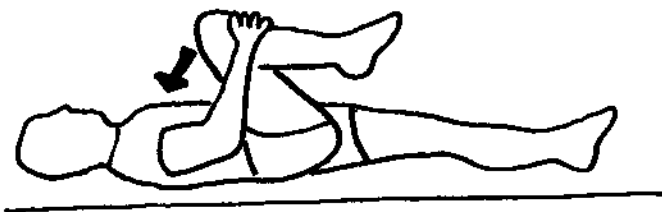
En un estirament hi intervenen varis factors: característiques biomecàniques, extensibilitat de múscul, tendons, lligaments i càpsula articular, estat dels músculs antagonistes (són aquells que realitzen l'acció contrària del múscul que volem estirar), edat, sexe, fatiga física i psíquica, temperatura muscular, hora del dia, factor genètic...

Els efectes de l'estirament són molts: possibilita mantenir una bona condició física general, una millor flexibilitat i elasticitat, millora notablement les condicions d'eficiència del moviment, disminueix el risc de fatiga, evita lesions, millora les possibilitats físiques, redueix la tensió muscular, relaxa el cos, millora la coordinació de moviments, prepara el múscul per ser utilitzat, prevé la disfunció articular, té un efecte antiàlgic, permet una millor transmissió de la força, millora l'esquema corporal i la propiocepció, millora el gest, augmenta el flux sanguini, mobilitza les capes superficials dels teixits, busca Textensibilitat màxima, evita escurçaments i contractures musculars, etc. Val la pena fer-ne!

Isquiotibials



Gluti major

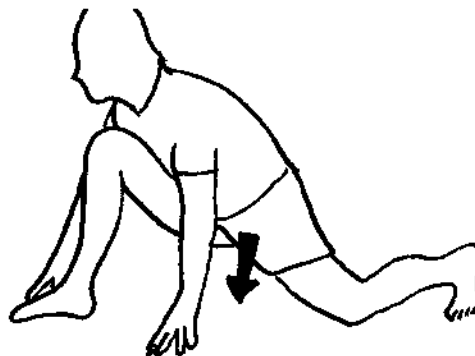


L'estirament consisteix a realitzar l'acció contrària del múscul a fi d'elongar totes les seves fibres, ja sigui de manera activa o passiva, fins aconseguir un grau de tensió suficient. Però com ja he dit abans, cal saber com realitzar-los correctament. En primer lloc cal consciència i constància! És ideal fer estiraments cada dia en llevar-nos i abans d'anar a dormir. Cal treballar analíticament cada múscul, així aconseguirem una major precisió. És imprescindible saber quin múscul volem estirar, quina és la seva acció i quina és la posició de l'estirament. La intensitat ha de ser progressiva i suau, evitant rebots, brusquedat, balanceigs i compensacions.

Començarem estirant el múscul entre 10 i 30 segons i mantindrem la posició fins que notem una tensió suau (MAI DOLOR!). Quan ens sembla que la tensió comença a disminuir, incrementarem l'estirament 2 o 3 cm fins que percebem un altre cop una tensió suau. Mantindrem aquesta nova posició 10-30 segons més. Si la tensió no disminueix, cal reduir una mica l'estirament fins aconseguir un grau de tensió agradable.

La respiració ha de ser lenta, rítmica i controlada. És millor respirar mentre anem a la posició d'estirament, i un cop aconseguida aquesta, respirar lentament, però amb naturalitat.

Psoes Ilíac



A l'últim, voldria explicar un concepte que és molt habitual, però erroni. Els músculs estan protegits per un mecanisme anomenat "reflex d'estirament". Quan es produeix un estirament excessiu de les fibres musculars, apareix un reflex nerviós que fa que els músculs es contreguin. És un mecanisme de defensa per evitar lesions. Per això, no hem de forçar mai els estiraments, ni mantenir-los més temps del necessari, ni "rebotar" mentre s'estira el múscul (cosa que fins fa poc se'ns explicava com a correcte), perquè d'aquesta manera activaríem el reflex d'estirament i provocaríem l'efecte contrari al desitjat, podent causar dolor i lesions físiques al múscul. És preferible fer menys del que es pugui, que sobrepassar-se.

Convé saber que el nostre cos té centenars de músculs, i que cada un d'ells té el seu estirament específic. Per això us recomano que agafeu un bon llibre d'estiraments, us el mireu amb calma, i us quedeu amb aquells que més s'avinguin al vostre ritme de vida i a l'esport que practiqueu. I recordeu que la nostra competència és el motor del nostre resultat!

Laia Climent Llordés, fisioterapeuta