

CONTRACCIONES MUSCULARES Y CALAMBRES

DEFINICION

- **CALAMBRE:** Espasmo o contracción muscular involuntaria momentánea y brusca
- **CONTRACTURA:** Contracción muscular progresiva y que dura unos días

CAUSAS

¿Porque se producen?

- Por acumulación de carga en un músculo no entrenado (fatiga):
 - Musculo en malas condiciones (deshidratado, sin nutrientes o minerales, deficiente llegada de sangre oxigenada, con insuficientes fibras musculares para esa acción) para la actividad que se está desarrollando.
 - por un calentamiento (preparación) insuficiente.

Si no se presta atención a la **fatiga muscular** y se continua con la actividad se dan alteraciones en las fibras musculares que provocan su contracción mantenida, con dificultad para la relajación. Es así como aparece el calambre o la contractura.

SÍNTOMAS:

- Dolor al movimiento o ejercicio del musculo afectado.
- Musculo contraído, endurecido a la palpación (en ocasiones sensación de “bola”)
- Sensación de hormigueo, de temblor muscular o contracción.

PREVENCIÓN:

- Entrenamiento adecuado
- Calentamiento adecuado
- Hidratación y alimentación adecuadas (antes, durante y después de la actividad).

QUÉ HACER CON LOS CALAMBRES

LO PRIMERO:

- **REPOSO** DEL MUSCULO AFECTADO (Es decir tienen que **parar**)

DESPUÉS:

- **ESTIRAMIENTO SUAVE Y PROGRESIVO** (durante 20-30 segundos).

Suave quiere decir SIN DOLOR, manteniendo una ligera tensión y preguntando ¿Te duele? Según la respuesta aflojar o estirar un poco más)

- Después **RELAJAR** durante 4-5 segundos.
Repetir estiramiento pasivo-relajación hasta que comience a mejorar.
- **EI CALOR** (bolsa caliente, masaje) puede ayudar a relajar el músculo. **EI FRIO** (spray, bolsa fría) ayuda una vez pasado el espasmo inicial.

NUNCA ESTIRAMIENTO DE REBOTE

Después se puede **MASAJEAR SUAVE** (“soltando” se suele decir) durante 5 minutos.

ADEMÁS:

• REPONER LÍQUIDOS Y NUTRIENTES Y MINERALES

AGUA, BEBIDAS ISOTÓNICAS, BARRITAS ENERGÉTICAS, FRUTAS DESHIDRATADAS (PASAS, OREJONES, PIÑA), FRUTOS SECOS, ACEITUNAS, PLATANO, ...

SI HACE CALOR PONERLE A LA SOMBRA Y REFRESCARLE; SI HACE FRÍO ABRIGARLE

A TENER EN CUENTA:

- Posible **ROTURA FIBRILAR U OTRO TIPO DE LESION** (PREGUNTARLE COMO HA SIDO)
- En días de calor pueden asociar un **GOLPE DE CALOR** (si tienen calambres es que sus músculos no van bien, así que si además dicen que han bebido y comido puede que les falte “fuelle” y si continúan la carrera en condiciones extremas pueden hacer un **AGOTAMIENTO GENERAL** (así que antes de que nos hagan portear quizá merezca la pena engañarles alargando el masaje y los estiramientos etc.)

Algunas imágenes sobre cómo ayudar a estirar:



