



EL BUTLLETÍ DE L'EDUCACIÓ FÍSICA (Departament d'Educació Física)

Nº4

CONSIDERACIONS SOBRE TRANSTORNS ASSOCIATS A UNA MALA PRÀCTICA EN L'E.F.

**Què son els cruiximents ("agujetas")? /// I les butllofes? Com les podem guarir?
I les rampes? Com les podem evitar? /// I el flat? Com el podem evitar?**

Cruiximents: quan una persona realitza un esforç físic més intens del que està acostumat pot produir-se dolor muscular postesforç d'aparició tardia (entre 24 i 48 hores).

Butllofes: les friccions i rossadures als nostres peus i mans poden ocasionar les molestes butllofes amb líquid. Acostumen a produir-les les sabatilles, els patins, les botes, les raquetes, els estics. Són més freqüents en pells humides que en pell seca. Com a consells es pot dir que cal un calçat ben ampli, bones plantilles (actualment totes les sabatilles en disposen), mitjons de bona qualitat absorbent i sense costures, fer servir polvos de talc especials pels peus per reduir la humitat, fer servir grips en bon estat en raquetes i estics.

La manera ràpida i eficaç de treure's les molèsties d'una butllofa és punxar-la amb una agulla desinfectada amb un fil passat, i deixar un tros de fil sortint de la butllofa (a modus de drenatge). Es redueix la butllofa, es seca i es pot seguir practicant l'activitat sense dolor (es manté la pell original, que no es perd fins que la pell de sota s'ha regenerat completament). El fil s'ha de mantenir a modus de drenatge de 24 a 48 hores.

Rampes: són contraccions musculars involuntàries inoportunes i doloroses, molt freqüents en joves, fins i tot en repòs. Són degudes a falta d'hidratació, falta de sals (potassi i magnesi bàsicament). Cal estirar el múscul enrampat molt lleument, i fer massatges suaus de fora a dins del múscul (per facilitar l'entrada de sang). Si s'està dormint, i és a la planta del peu, resulta molt eficaç trepitjar el terra fred per a provocar una relaxació del múscul per contrast de temperatures.

Un bon escalfament i bons estiraments ajuden a prevenir les rampes durant l'activitat física.

Flat: dolor agut a l'interior de la caixa toràcica que impedeix fer l'activitat o mantenir la intensitat. El flat és degut al flux de sang i aport d'oxígen inadequats als músculs respiratoris (diafragma i músculs intercostals). Les demandes metabòliques dels músculs respiratoris durant l'activitat no poden ser satisfetes, creant-se una situació d'isquèmia (dèficit d'irrigació sanguínia arterial) que causa un símptoma dolorós (el flat). Una correcta adaptació respiratòria en esforços de mitja i llarga duració millora el funcionament dels músculs respiratoris.

No és cert que beure aigua abans de l'activitat física causi el flat.

Per alleujar el dolor cal presionar la zona afectada, reduir la intensitat de l'activitat i intentar fer espiracions completes (molt llargues i profundes).