

## Contractura muscular

**La contractura muscular** se puede definir como una contracción continuada e involuntaria del músculo o algunas de sus fibras siendo un mecanismo de autodefensa del músculo sometido a estrés debido a un movimiento demasiado brusco o a muchos movimientos repetitivos. Queda manifiesta la **contractura muscular** como un abultamiento de la zona afectada con dolor y alteración en el normal funcionamiento del músculo o músculos afectados.

Para entenderlo de manera sencilla, compararemos el músculo como una goma que estiramos, y antes de que se rompa, el propio músculo se tensa y se acorta para protegerse. A este efecto se le conoce técnicamente con el nombre de Reflejo miotático.

Las **contraturas** aparecen en el momento en el que se realiza el ejercicio o después del mismo, cuando empieza el enfriamiento muscular. De esta forma, en el primer caso, se producen porque hay una acumulación de metabolitos en el músculo, provocadores de dolor e inflamación a causa de que la irrigación sanguínea no es suficiente. El segundo tipo de contracturas, son debidas a la fatiga excesiva de las fibras musculares, que al acabar el ejercicio ven disminuida su propia capacidad de relajación.

## Tratamiento de las contracturas musculares

Lo más importante respecto a las **contracturas**

**musculares** es la prevención, y para ello lo mejor es hacer un correcto calentamiento para preparar al músculo antes del esfuerzo físico. La programación progresiva en intensidad de las cargas también ayudará, a evitar las contracturas. Además, los ejercicios flexibilidad son esenciales para dar al músculo elasticidad muscular, una cualidad muy olvidada pero esencial para el mantenimiento de una buena salud.

Si se padece una contractura muscular, lo que hay que hacer es acudir al médico o al fisioterapeuta para que establezca una valoración en cuanto al grado de contractura del que se trata y defina el mejor método de tratamiento.

## **Tratamiento de la contractura muscular**

- Miorelajantes y antiinflamatorios: son fármacos que logran la relajación de la musculatura y gracias a este efecto se consigue ir reduciendo la contracción del musculo. Son utilizados para casos en los que

el dolor es muy fuerte. Siempre, sin excusa alguna, debe de haber prescripción médica para tomar este tipo de medicamentos.

- Calor local: el efecto que produce es relajante y analgésico, por lo que es de gran utilidad.

- Masajes: el personal cualificado para darlos sabrá elegir qué tipo de masaje es el adecuado para cada contractura muscular en concreto, pues según sea el tipo de contractura habrá que aplicar un método de masaje, unas maniobras de masaje y unas presiones diferentes. Si esto no se hace así, lo que se puede conseguir es el efecto contrario, que el músculo se tense más y por tanto se agrave la contractura. El masaje provoca un aumento del flujo sanguíneo produciendo la recuperación de tejidos y limpieza de metabolitos. También consigue el masaje la relajación del musculo y gracias a esto el dolor disminuye.

- Estiramientos musculares y la actividad física moderada y gradual también son buenos aliados del tratamiento contra las contracturas.

