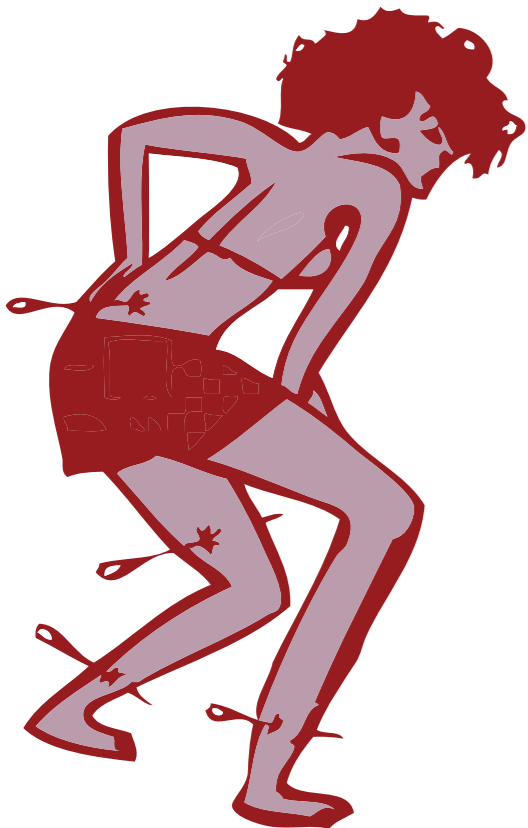


A TOTS ENS HA PASSAT ALGUNA VEGADA QUE, L'ENDEMÀ D'HAVER FET UN EXERCICI FÍSIC AL QUAL NO ESTEM ACOSTUMATS, ENS LLEVEM AMB UN DOLOR MUSCULAR MÉS O MENYS GENERALITZAT QUE, A VEGADES, POT ARRIBAR A INVALIDAR CERTS GESTOS O MOVIMENTS QUOTIDIANS.

AQUESTA SENSACIÓ DOLOROSA S'ANOMENA CRUIXIMENT, TOT I QUE ES CONEIX POPULARMENT I ERRÒNIAMENT COM A AGULLETES. EN TERMINOLOGIA MÈDICA ES PARLA DE DOLOR MUSCULAR DESPRÉS DE L'ESFORÇ O DOMS (DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS).



QUÈ SÓN

La teoria actualment més acceptada per la comunitat científica diu que es tracta d'una reacció inflamatòria del múscul, provocada per petites ruptures de fibres musculars.

Normalment el dolor apareix entre les 12 i 24 hores posteriors a l'exercici, però aquest arriba al seu punt àlgid entre les 24 i 48 hores. Normalment comença a remetre el quart o cinquè dia.

QUÈ NO SÓN

Històricament s'ha pensat que són acumulacions de cristalls d'àcid làctic dipositats dins el múscul i que es claven com agulles (d'on prové el terme en castellà agujetas). També hi ha la falsa teoria que són l'acumulació de deixalles del metabolisme cel·lular muscular produïdes durant l'esforç.

PER QUÈ ES PRODUEIXEN?

Tècnicament es produeixen per la ruptura del sarcòmer del múscul durant la fase de contracció excèntrica. La fibra muscular és dèbil, no pot suportar el nivell de contracció que se li sol·licita i es trenca. Normalment aquest dolor apareix a la zona d'unió entre el múscul i el tendó, ja que és la zona on hi ha més tensió i on les fibres musculars són més febles.

CRUIXIMENTS

CAUSES

Les principals causes que produeixen els cruiximents són les següents:

- Fer exercici físic amb una intensitat, càrrega o durada a la qual no estem acostumats, normalment per una mala planificació o inexistència d'entrenament previ.
- Poca resistència de la fase excèntrica de la contracció muscular (contracció del múscul en allargament) en la qual hi ha un reclutament menor de fibres i, per tant, una major tensió, fet que augmenta el risc de lesió. Aquesta falta de resistència es deu a que la major part de moviments quotidians els fem en concèntric (contracció en escurçament). En l'esport no se sol donar importància a la fase excèntrica, ja que en aquesta fase no s'augmenta el volum muscular i es creu poc important.

QUÈ PODEM FER PER PREVENIR-LOS

Existeixen diversos hàbits que ens ajudaran a prevenir l'aparició de cruiximents:

- Fer exercici de manera progressiva, planificada i adaptada al nostre nivell. D'aquesta manera, a poc a poc les diferents fibres musculars s'adapten i es modifiquen per suportar l'exercici requerit.
- Realitzar un bon escalfament muscular previ a l'exercici.
- Entrenar la fase excèntrica de la contracció muscular. Això també ens ajudarà a prevenir la majoria de lesions musculars esportives, ja que aquestes es produeixen també en la fase excèntrica.
- Una adequada hidratació i nutrició.

COM TRACTAR-LOS

En el cas de no haver pogut evitar-los, podem pal·liar els efectes provocats pels cruiximents de les següents formes:

- Repòs relatiu i disminució de la intensitat o càrrega en el treball. Si el dolor persisteix més enllà d'una setmana, possiblement ens trobem davant d'una lesió més greu.
- Aplicació de fred (gel), per regular la inflamació i el dolor.
- Pel que fa a la nutrició, serà necessari una bona hidratació. També podem fer una aportació extra d'àcid gras omega-3, que actua com a antiinflamatori (es troba, principalment en el peix blau).
- Per altra banda, la combinació de proteïnes (provinents de la carn i el peix) i hidrats de carboni de baixa càrrega glucèmica (contingudes en fruites i verdures) ens ajudarà a recuperar les reserves de glucogen i a reconstruir el teixit danyat.

La millor manera d'augmentar el rendiment físic és fer una aportació òptima de nutrients durant el període de regeneració, provocant una supercom-

pensació, és a dir, una major tolerància a l'esforç, augmentant el seu volum, resistència i funcionament.

Recordem sempre que el millor tractament és la prevenció.