



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Com podem prevenir lesions als isquiotibials

Una de les lesions musculars més habituals en l'esport i sobretot en el futbol és el trencament de les fibres musculars dels isquiotibials, sobretot del bíceps femoral (la zona posterior a la cuixa). L'esportista, en realitzar un esprint o un canvi bruscat de ritme, nota com una pedrada o una punxada a la zona que li impedeix continuar l'activitat esportiva. Segons els estudis actuals, uns dels exercicis més efectius per evitar aquestes lesions són els excèntrics. Per resumir, un exercici d'aquest tipus consisteix a fer força amb el múscul i, al mateix temps, estirar-lo. Segons els estudis d'experts com ara A. Arnason, K. Small, J. Petersen, A. Schache, A.W. Nichols, O. Hibbert i Heiderscheit, entre d'altres, es van fer entrenaments amb exercicis excèntrics d'isquiotibials en jugadors de futbol i es va reduir el nombre de lesions. També es va reduir la fatiga muscular als isquiotibials. En aquesta línia, existeix un exercici anomenat *nordic hamstring* que es pot fer sense necessitat de cap màquina i amb el qual s'obté un benefici molt efectiu per evitar aquestes lesions.

Com es fa l'exercici?

L'esportista es col·loca de genolls sobre un matalàs o tovallola; un company li subjecta fermament els peus per evitar que se separin del terra. L'esquena, totalment recta. Un cop en aquesta posició, la persona ha de fer un moviment que consisteix a baixar el cos tan lentament com sigui possible cap endavant, mantenint les espatlles i els malucs alineats. Quan s'arriba a terra, la persona s'ha d'impulsar amb les mans per tornar a la posició inicial. La clau consisteix a resistir la caiguda del cos al màxim amb els isquiotibials. L'exercici es realitza durant l'entrenament i s'aconsella fer entre dues i tres sèries de cinc a dotze repeticions.

Albert Blanch Mumbrú
Fisioterapeuta col·legiat 8994
<http://abmfisio.webnode.es/>

tech&natural
kyrocreeam
Factiva

Garantia



OUTBACK
NATURE'S PHARMACY, LLC

www.kyrocreeam.com