

**LAS DE CUELLO Y ESPALDA, LAS MÁS COMUNES**

## Contracturas: ¿es posible evitarlas?

**Directorio:** [Día Mundial de la Salud](#) [Fitness](#) [Contracturas](#) [Salud](#) [Hacer Deporte](#) [Paravertebrales](#)



Foto: GETTY/G-STOCKSTUDIO

Los paravertebrales son un grupo de músculos pegados a las vértebras cuya función principal es la estabilización del cuerpo. Las contracturas lumbares están asociadas a los músculos del cuadrado lumbar que se sobrecargan si se ha perdido la fuerza en la musculatura abdominal y la sincronía en el movimiento que requiere que los músculos del abdomen sean los primeros en actuar para dar soporte a otras acciones de la musculatura central del cuerpo.

### **¿SE PUEDEN PREVENIR LAS CONTRACTURAS?**

"Las contracturas son muy comunes y a veces incluso asintomáticas, todos las tenemos. Por estrés o preocupación aumenta el tono muscular y se produce dolor", señala Aiguadé.

Tres son las principales características de las contracturas: dolor, pérdida del funcionamiento muscular y cambios en la postura. Se produce así una disminución de la fuerza muscular, no se puede elongar el músculo y con ello se pierde movilidad.

### **CÓMO QUITAR CONTRACTURAS**

La medicina convencional trata las contracturas con analgésicos para quitar el dolor pero no se trata la lesión primaria y estos medicamentos no actúan sobre el tono muscular, para el que se emplean fármacos más agresivos como los miorelajantes. Desde la consulta de fisioterapia se realizan masajes descontracturantes y técnicas como la fibrolisis instrumental o la compresión isquémica.