

# Contractura Muscular

LMCV – 09 - 2014

## Contractura Muscular

Una contractura muscular es la contracción persistente e involuntaria de un músculo. Puede presentarse como causa o consecuencia de un dolor, se da cuando el músculo no puede realizar un esfuerzo correctamente, ya sea porque no esté preparado o porque este débil.

Las contracturas musculares son comunes, **más no graves**.

Todos podemos diferenciar cuando tenemos un músculo contracturado al sentirlo duro y doloroso al tacto o a la presión.

### Otras causas comunes de las contracturas son:

**Posturas estáticas:** Hacen que el músculo este en la misma posición por más tiempo del adecuado. Esto hace que el músculo se fatigue por soportar cargas inadecuadamente.

**Sedentarismo:** Ya que los músculos no están en condiciones óptimas de salud por lo que las contracturas son más susceptibles ante cualquier esfuerzo.

**Estrés:** Por la liberación de elementos químicos que llevan a la contracción involuntaria y sostenida del músculo.

### ¿Cómo se produce una contractura muscular?

Una contractura puede formar básicamente como consecuencia de dos procesos:

1. Cuando se le exige al músculo un trabajo superior al que está capacitado de realizar, ya sea puntual e intenso (como en el caso de las lesiones por esfuerzo repetitivo) o bien, por un esfuerzo mantenido pero no tan fuerte, por ejemplo al estar en una misma posición inadecuada por algún tiempo.

2. Cuando el músculo está débil y no tiene potencia suficiente para llevar a cabo trabajos que tiene que realizar.

Este es el caso típico de las contracturas de los músculos paravertebrales de un lado específico de la espalda a causa de una escoliosis, ya que un lado de la musculatura se atrofia lo que lleva a la asimetría de cargas y pesos para el otro lado.

## Contractura Muscular

LMCV – 09 - 2014

Una persona sedentaria puede experimentar contracturas al realizar algún trabajo doméstico o un ejercicio simple

### Tipos de contracturas

Básicamente existen dos tipos de contracturas:

**Durante el esfuerzo:** Son contracturas que se producen por el acumulo de desechos metabólicos dentro de la fibra muscular.

Cuando se efectúa un movimiento brusco, los vasos sanguíneos musculares no están preparados para trabajar tan rápido y cuando se liberan los elementos tóxicos provocan al mismo tiempo dolor y contracturas. Esta es una de las razones por las cuales el calentamiento previo al ejercicio es tan importante.

**Después del esfuerzo:** En este caso las contracturas ocurren por el estiramiento de la fibra y/o su trabajo excesivo que hizo en el esfuerzo, lo cual le produce lesiones y dolor.

### Tratamiento y recomendaciones

Las contracturas si bien son comunes, son fáciles de evitar. Para ello siga estos consejos:

- ✓ Realice siempre un calentamiento previo al ejercicio de unos 10 minutos.
- ✓ Estire correctamente después del ejercicio. Si no sabe cómo estirar, pídale a un instructor o profesional que le guíe.
- ✓ Recuerde hacer el ejercicio de manera progresiva.
- ✓ Si entrena con pesas, levante el peso con el que pueda resistir y completar la serie.
- ✓ No mantenga una misma posición por mucho tiempo. Si su trabajo le exige estar sentado o de pie toda la jornada. Tómese 5-10min de cada hora para cambiar de posición y hacer estiramientos ligeros.
- ✓ Cuando sufra una contractura, visite su médico o fisioterapeuta. El tratamiento dura dependiendo de la gravedad de la contractura.

## Contractura Muscular

LMCV – 09 - 2014

El tratamiento base de una contractura muscular es:

- ✓ Tratamiento analgésico y miorelajante (relajante muscular) recetado por su médico
- ✓ Masaje descontracturante
- ✓ Termoterapia con compresas calientes, bolsas de agua, bolsas químicas, envolturas calientes, etc.
- ✓ Estiramiento muscular
- ✓ Electroterapia

