

Como muchas veces hay dudas de si nos ponemos frío o calor aquí van unas aclaraciones sobre el tema

LESIONES DEPORTIVAS : AUTOTRATAMIENTO

Estas son algunas de las cosas que podemos hacer para mantenernos sanos o recuperarnos de una lesión. Hay muchas medidas terapéuticas que se utilizan en la prevención y el tratamiento de las lesiones. Algunas también pueden ser útiles en la potenciación y recuperación después de las sesiones de entrenamiento, lo que es obvio que conduce a la mejora del rendimiento.

Estas técnicas pueden ser aplicadas sin peligro, pero hay que hacerlo en el momento adecuado y de la manera idónea.

1. CRIOTERAPIA

La aplicación de frío (normalmente en forma de hielo o "hielo químico") a los tejidos corporales con el propósito de aliviar el dolor y reducir la hinchazón (vía vasodilatación). El hielo debe aplicarse inmediatamente después de haber sufrido una lesión. Muchos atletas también se ponen hielo en las articulaciones después de haber entrenado duro o participado en una competición con el fin de acelerar la recuperación. El uso típico incluye aplicaciones cada hora de 10 - 15 minutos de duración. El hielo es simple muy barato y efectivo.

2. TERAPIA DE CALOR

Las cataplasmas de calor o las duchas calientes son mejores cuando se siguen con hielo porque el calor solo, produce hinchazón estática. Dejar una cataplasma caliente toda la noche es el "peor tratamiento posible" crea edema estático. Nunca se debe usar el calor antes de que hayan pasado de 48 a 72 horas de una lesión, y entonces solo durante 10 - 15 minutos unidos a un estiramiento activo de ese grupo muscular, seguidos de 10 a 15 minutos de hielo y estiramiento de la zona afectada. Las duchas calientes son muy buenas durante la mañana y después de los entrenamientos para llevar agua hacia los tejidos, pero el agua debe ir enfriándose poco a poco con el fin de disipar cualquier inflamación causada por el calor.

3. CRIO-CINETICA

La terapia de la frío cinética es muy beneficiosa para reducir los tejidos contraídos o rígidos a la vez que hace eliminar los subproductos metabólicos inducidos por el entrenamiento. Deben pasarse con el hielo un mínimo de 15 minutos pero nunca mas de 20 El tratamiento es mas efectivo cuando se hace inmediatamente después de las duchas de contraste . Una vez colocado el hielo en la zona afectada, se deben de realizar estiramientos en la zona para favorecer el efecto del frío.

4. ELEVACIÓN DE PIERNAS

Utilizada para prevenir la presión hidrostática o columnar después de haber pasado un largo día de pie o entrenando. La elevación de piernas es particularmente efectiva antes de entrenar, y los efectos se mejoran cuando se combina con la frío terapia sobre las rodillas. Para mayor efectividad, elevar las piernas durante unos 20 minutos, manteniéndolas perpendiculares al suelo mientras nos mantenemos apoyados sobre la espalda.

5. HIDROTERAPIA

Es uso del agua como medio terapéutico y recuperador las formas mas comunes son :

Duchas de contraste.- Se hacen inmediatamente después del entrenamiento para exponer al músculo trabajado a golpes alternos de agua fría y caliente. Deben ser confortablemente calientes durante 2 - 3 minutos, seguidas por un par de minutos de agua progresivamente mas fría hasta llegar al punto en que ya resulta casi molesta. Este procedimiento se repite de 4 a 6 ciclos. Como el agua caliente es un vasodilatador y el agua fría un vasoconstrictor, el efecto neto de las duchas de contraste es la mejora notable de la circulación en las zonas afectada La efectividad de las duchas de contraste se incrementa de forma notoria cuando se combinan con los estiramientos.

Baños de contraste.- Se aplican de la misma manera y con idéntico propósito que las duchas. Sin embargo, los baños de contraste son mas convenientes para usos localizados (como el tratamiento de una extremidad en lugar de todo el cuerpo).

Yacuzzi.- Mejora la circulación y produce un efecto relajante. Puede usarse con propósitos generales o localizados. La temperatura del agua debe estar alrededor de 39 grados. Hay que limitar el tiempo de inmersión a un máximo de 15 minutos. Evitar este tipo si se tiene inflamada alguna articulación.

Luego hay otro sistemas que los profesionales de la medicina deportiva usan, algunos de ellos requieren ser administrados por profesionales o el uso de equipo especializado. Entre ellos están :

1. DIATERMIA

Una modalidad terapéutica profesional, calor de alta frecuencia que penetra mas profunda y efectivamente en los tejidos lesionados que otras formas de terapia de calor. La diatermia llega hasta 3 a 7 cm. En el interior de los tejidos lesionados e incrementa la vasodilatación, imprescindible para transportar nutrientes a los tejidos lesionados y expulsar los subproductos metabólicos. A diferencia de otras formas de terapia de calor, el calor circulante de la diatermia no produce hinchazón estático en el punto del tratamiento.

2. ELECTROESTIMULACION

Su uso típico precisa de unos electrodos que crean una contracción de la musculatura adyacente, reduciendo el edema mediante la expulsión del flujo del tejido afectado. Se realizan sesiones de 10 a 15 minutos de duración, se aplica estimulaciones intermitentes oscilantes entre moderadas e intensas. Este tipo de estimulación transarticular es mas efectiva después de la diatermia y se sigue de la crioterapia y de la elevación.

3. ULTRASONIDOS

Ondas de sonido de alta frecuencia que oscilan para penetrar en el tejido muscular de 3 a 6 cm. Los ultrasonidos liberan o quiebran el tejido denso y cicatrizado, las adherencias fibrosas debidas a lesiones. Su uso es frecuente en gran parte de los problemas sufridos por los músculos esqueléticos

Autor Carlos. Fuentes foro de www.elatleta.com