

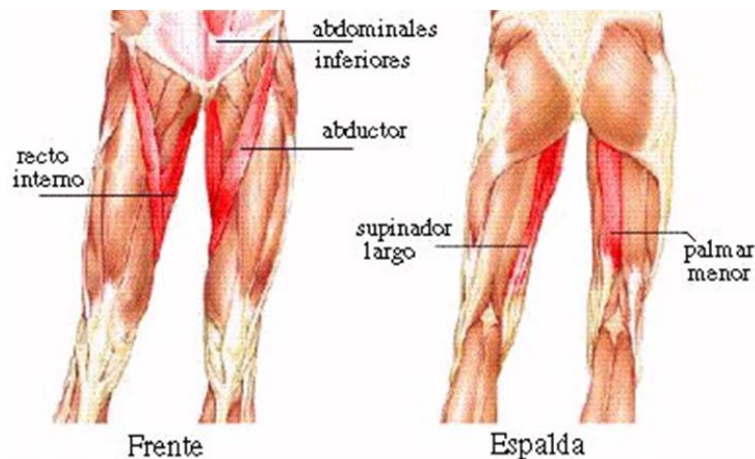
# - Desgarros Musculares -

## (Rotura de fibras musculares)

---

### Qué son.

Son roturas del tejido muscular, más o menos extensas (la gravedad depende del área afectada). Puede ocurrir en cualquier músculo, pero de cara a la práctica de las artes marciales, la *bestia negra* en todas aquellas en las que se dan patadas altas es la rotura de los músculos de la cara interna del muslo (el famoso *estirón*). En la figura se muestran los músculos candidatos más probables a sufrir roturas. En cuanto a disciplinas, los practicantes de Karate, Tae Kwon Do, y estilos similares son los más propensos.



### Síntomas.

Dolor repentino, agudo e intenso (cualquiera que lo haya sufrido alguna vez lo identifica inmediatamente: parece una puñalada), localizado en un punto muy concreto. Desde el momento en que se produce resulta muy doloroso, cuando no imposible, hacer cualquier movimiento con ese músculo.

En los casos leves (roturas pequeñas), el dolor es la única señal. En casos más graves (desgarro de todo un músculo), se produce también un hematoma bastante aparatoso, debido a la hemorragia interna. Si el dolor es muy intenso puede aparecer un componente de *shock*, con mareo y sudor frío, pero esto es menos frecuente.

### Qué los causa.

---

### *Causas directas:*

Las causas generales son contracciones violentas del músculo, o estirones súbitos y bruscos. También se puede producir cuando se somete a éste a una carga excesiva cuando está fatigado o no se ha calentado lo suficiente. Los músculos que han sufrido recientemente lesiones de cualquier tipo, que aún no están curadas del todo, tienen también bastantes posibilidades de sufrir una rotura. Causas externas, como golpes o caídas, también pueden originar esta lesión.

### *Causas indirectas:*

La sudoración origina pérdida de líquidos y sales en el organismo. Los músculos van perdiendo elasticidad al perder hidratación, por lo que tras un ejercicio prolongado aumentan las probabilidades de sufrir tirón.

Otro factor que aumenta las posibilidades es tener agujetas. Si no se calienta lo suficiente como para "fundirlas", el músculo tiene en su interior pequeños cristales de ácido láctico, lo que en la práctica resulta como tener alfileres *dentro* del músculo. Un movimiento que en condiciones normales (músculo sin agujetas) no causaría problemas, puede hacer que estos cristales corten pequeños haces de fibras. Puede ocurrir en todo el cuerpo, pero principalmente lo sufren los abdominales inferiores (en especial, al día siguiente de una sesión particularmente intensa de flexiones).

### *En Artes Marciales:*

Lo dicho anteriormente se refiere a roturas musculares en general, y pueden suceder en cualquier músculo del cuerpo. Referente a los músculos de las piernas antes indicados, hay dos causas principales:

- Mal entrenamiento de la elasticidad.
- Intentar dar patadas laterales o circulares lo más alto posible, sin tener en cuenta nuestras limitaciones físicas.

Esto se explica con más detalle al final de la página, al hablar de la prevención y lo que no se debe hacer.

---

## **Qué se debe hacer cuando ocurre: Primeros auxilios y convalecencia.**

Mucha gente, si el estirón no es muy doloroso, se limita a interrumpir el entrenamiento por ese día (incluso algunos continúan la clase). Esto es una "machada" que no tiene sentido. Un estirón mal curado puede hacerte perder en 5 minutos la elasticidad conseguida con mucho esfuerzo durante meses de entrenamiento. Y además queda una lesión mal curada, que puede repetirse más adelante. Es mejor "perder un poco de tiempo" en el momento, y tomarse el descanso necesario, antes que echar a perder muchos meses de trabajo. Esto es lo que hay que hacer:

- Lo primero de todo, aplicar hielo sobre la zona dolorida. A veces no es posible tener hielo en el gimnasio, por lo que se tratará de enfriar el músculo lo mejor posible (toallas empapadas en agua fría, una lata de refresco si hay una máquina dispensadora, lo que sea... lo más frío que se encuentre). Esto reducirá la inflamación y disminuirá o cortará la hemorragia si existe. Ha de mantenerse el frío durante unos 10 o 15 minutos.
- Colocar un vendaje compresivo alrededor del muslo y hasta la ingle. En todos los gimnasios debería de haber un botiquín, y contener vendas elásticas (las que no se estiran no sirven). Después de unos 20 minutos se quita el vendaje, se deja descansar 5 minutos, y se vuelve a poner.
- **No se debe** aplicar calor. Esto aumenta la hemorragia.

En estirones leves (la gran mayoría) esto es suficiente. Además, por supuesto, de reposar al menos una semana, antes de reanudar el entrenamiento (y por supuesto, abstenerse de dar patadas altas en un par de semanas más). No hay que tener prisa por entrenar al día siguiente, a la larga se ahorra tiempo y problemas con un descanso que permita la curación. El que puedas salir por tu propio pie del gimnasio, 20 minutos después del estirón, no significa que no haya pasado nada.

Los casos más graves son muy fáciles de identificar: la persona lesionada no puede ni caminar, y el dolor apenas se reduce después de usar el hielo y las vendas. Esto ya sale del ámbito de estas páginas: manteniendo el vendaje y procurando no mover ni tocar la zona dolorida, se debe acudir al médico. De entrada se puede anticipar que la recuperación será larga, así que conviene tomárselo con calma y obedecer las instrucciones que dé el traumatólogo.

Aunque no se llegue al extremo de no poderse mover, si 24 horas después continúa la inflamación y el dolor fuerte, conviene ir al médico (atención: dolor *fuerte*. Es normal tener la zona ligeramente dolorida durante un par de días).

---

## **La prevención: Cómo evitar que nos ocurra.**

- Los momentos más delicados son al comienzo y al final de las clases. Al principio, porque el músculo aún no se ha calentado lo suficiente. Al final, porque el cansancio y la deshidratación pasan factura.
- Siempre hay que calentar bien antes de comenzar el entrenamiento. Y no se deben practicar patadas circulares o laterales justo después de calentar. Conviene empezar con otras técnicas para que el movimiento lleve a los músculos al punto óptimo.
- En frío, no se debe intentar lanzar patadas de estos tipos buscando la mayor altura posible. Además, eso de buscar "patear la cara del contrario" debe reservarse para el gimnasio, para pulir la técnica y aumentar el control y el equilibrio. En una

situación de defensa personal callejera, es más práctico limitarse a patear rodillas (¡y más efectivo!). No tiene sentido dejar K.O. al agresor rompiéndose una pierna.

- Un fallo común entre novatos es que después de practicar elongaciones (entrenamiento de elasticidad, normalmente hecho al final de las clases), y asombrados por tener las piernas abiertas casi 180°, cuando se levantan piensan: "voy a patear, a ver hasta donde llega la patada, ¡tiene que quedar de cine!". Lo que queda de cine es el aullido de dolor que lanzan al rasgarse los músculos del muslo. Una cosa es ir abriendo las piernas milímetro a milímetro, durante varios minutos, y otra patear de golpe. Además, después del estiramiento forzado mientras se hacen elongaciones, el músculo está más frágil que un papel de fumar.
  - Si se suda mucho, conviene beber algo durante la clase (mejor si son bebidas isotónicas), para mantener la hidratación.
  - Por último, pero no menos importante, *practicar las técnicas correctamente*. Existe una forma correcta de pegar ciertas patadas, y para eso se vá al gimnasio, para aprenderla. Es mejor pegar patadas bien, aunque bajas, que no forzar la posición para que suban más alto, y hacerlas mal.
-