

La mejor forma de evitar lesiones musculares según Poyet

[Multimedia](#)

Disfrutar de la libertad que permite la movilidad del cuerpo es un privilegio que en muchas ocasiones se da por sentado. Es por ello que desde Poyet explicarán cómo evitar lesiones musculares en el día a día, ya que accidentes o malestares repentinos pueden ser un recordatorio inmediato de que los músculos del cuerpo no son máquinas, y es una responsabilidad individual cuidar de ellos

Lesiones musculares: ¿Cuáles son las más frecuentes?

Aunque sea increíble, en este preciso momento podrías estar agravando una lesión muscular preexistente en el cuello, brazos, piernas u hombros. Esto se debe a que la lesión por sí misma es un problema físico que se produce como una consecuencia del sometimiento del músculo o de sus tendones a fuerzas excesivas.

Esta exigencia comúnmente supera la resistencia del cuerpo y es por esta razón que son malestares asociados al hacer deporte de alto rendimiento. Sobre todo aquellos con actividades repentinas, ya que la naturaleza práctica de estos deportes precisa de velocidad y cambios de ritmo muy variados.

Sin embargo, desde [Poyet](#) explican que existen tantos tipos de lesiones musculares con desarrollos médicos tan particulares, que se puede afirmar que gran parte de ellas surgen en la cotidianidad. Es decir, se van gestando lentamente con posturas y pequeños movimientos indebidos que van moldeando una lesión en el músculo afectado.

Por lo tanto, explicándote cuáles son las más frecuentes, ayudarán a evitar lesiones musculares en un futuro cercano y lejano:

Lesiones directas

Como indica su nombre, son aquellas que se dan directamente en la extensión muscular que le duele al paciente. Pueden surgir por un impacto, un desgarro superficial o una suma de otras lesiones en músculos cercanos con efecto inmediato.

Inflamaciones retardadas

Se trata del dolor que no aparece en el momento en que se efectúa la lesión, sino horas después, cuando el músculo está en reposo.

Calambres

Son esas contracciones repetitivas, involuntarias y hasta dolorosas de una sección muscular que ha sufrido una sobrecarga durante el día. En la mayoría de los casos, aparece después de una práctica deportiva, en una actividad extenuante o en el inicio de ambas por un músculo que no se ha calentado bien.

Contracturas

No se ocasionan por una lesión directa, pero si generan dolor con la palpación de la superficie afectada. Suelen durar varias semanas, incluso años, y su gravedad es proporcional a la cantidad de fibras musculares afectadas.

Distensiones y contusiones

La primera ocurre cuando el músculo se extiende más allá de su elasticidad natural sin romperse, causando dolor agudo, junto a una inflamación característica. Por su parte, la segunda es un golpe directo del músculo con una estructura rígida, también es doloroso y son frecuentes en deportes de contacto o en trabajos mecánicos.

Desgarros musculares

Casi siempre el paciente escucha un chasquido que es seguido por un dolor intenso, el cual se da después de frenar la actividad causante. Pueden ser parciales o totales, y su gravedad depende del músculo afectado, de la extensión del desgarro y de la profundidad del mismo. La inflamación y los hematomas también están presentes.

Consejos para evitar lesiones musculares

Evitar llegar al punto de tener que recurrir a la rehabilitación es lo ideal, ya que no es nada agradable experimentar cualquiera de esas lesiones musculares en primera persona.

De hecho, sufrirlas afectaría dramáticamente la calidad de vida, limitando el disfrute de muchas experiencias cotidianas como caminar, extender el brazo para señalar algo o sencillamente sentarte en una silla.

Por esa razón en Poyet plantean los siguientes consejos para evitar lesiones musculares en el día a día. Los cuales son sencillos de seguir, para que puedas ir desarrollando un cuidado objetivo de la estructura muscular para la vejez. Aunque también estarías alejando cualquier malestar muscular del panorama actual.

Cuidar la postura al trabajar

Un trastorno crónico muy común que empieza desde etapas muy tempranas de la vida son los dolores de espalda, y están directamente conectados con la postura del individuo.

Entonces, para reducir su incidencia hay que sentarse con las piernas bien puestas sobre el asiento y con la espalda erguida. Usar sillas ergonómicas es prudente si pasas demasiado tiempo sentado en el trabajo.

Interactuar adecuadamente con la tecnología

Sujetar el móvil con la misma mano todo el tiempo, ver la pantalla con la cabeza inclinada hacia abajo o teclear en la computadora mientras se está acostado son prácticas que afectan lentamente el funcionamiento de los músculos del cuello, brazos, manos y espalda.

Evitar el sedentarismo

Si mantienes el cuerpo en movimiento con actividades entretenidas como trotar, ir al gimnasio o jugar algún deporte, alejas la posibilidad de la lesión repentina. Ya que los músculos estarán acostumbrados a cierto nivel de exigencia, y con el envejecimiento responderán mejor a los nuevos desafíos.

Calentar y estirar el cuerpo antes de entrenar

También es muy importante que calientes y estires las extremidades antes de cualquier actividad física exigente, debido a que estarías avisándole a los músculos que trabajarán con mayor esfuerzo. Terminar el ejercicio progresivamente, sin sorpresas, también ayuda a evitar lesiones musculares a corto, mediano y largo plazo.

Dormir bien y por suficientes horas

Al dormir, tienes que escoger posiciones que no impliquen incomodidades para las articulaciones y músculos, también es imprescindible que descanses suficientemente. De esa forma permites que el cuerpo se recomponga de las exigencias del día pasado, para afrontar las que vendrán después.

Recibir masajes paliativos ante incomodidades crecientes

Si se siente que empiezan a aparecer incomodidades que antes no estaban, es mejor que recurras inmediatamente a la fisioterapia. Principalmente por el hecho de que están capacitados médicamente para prevenir el desarrollo de más complicaciones y para aliviar el dolor que estarías experimentando.

Fisioterapia Poyet: los mejores en el tratamiento de lesiones musculares

Si se sufren las consecuencias de una lesión muscular, es elemental que acudas con un especialista para tratarla correctamente.

En Poyet cuentan con un equipo de profesionales que abordan terapias recuperativas y preventivas con la misma eficiencia. Es por ello que la suma de ambas curará el malestar, mientras evita la llegada de otros síntomas asociados al diagnóstico.

La maquinaria innovadora, las técnicas conocidas, la atención del personal calificado y otro montón de detalles les distinguen como referentes indiscutibles de calidad. Las cuales se aplican tanto para curar distensiones y contracturas en sus etapas iniciales como para recuperar la movilidad después de un grave desgarre muscular.

Por lo tanto, apenas se atraviesan las puertas de la clínica el cliente se vuelve la prioridad del fisioterapeuta que atiende. Obteniendo así un tratamiento que no se consigue en la medicina tradicional, ya que suelen creer que evitar lesiones

musculares es un problema individual del paciente.

Contactar con Poyet si se está interesado en conseguir más información sobre cómo la fisioterapia ayuda a evitar lesiones musculares en la vida cotidiana. Será un placer para los especialistas en Fisioterapia Poyet acompañar en el camino de sanación.
