PubliCE, (PubliCE) 1993

Monograph

Dolor Muscular: ¿Qué se puede hacer con respecto a él?

Priscilla Clarkson[1]

[1]*Department of Exercise Science, University of Massachusetts, Amherst, Ma., USA.*

RESUMEN

El dolor muscular puede ser producido por muchos tipos de actividades musculares. Es causado con mayor frecuencia por movimientos que resisten la gravedad o se oponen al momento de fuerza hacia adelante, como la carrera cuesta abajo, bajar barras con peso elevados, y la fase hacia abajo de extensiones o sentadillas. Como así también es causado por movimientos que resisten fuerzas ejercidas por oponentes más fuertes, como una llave en lucha libre o un bloqueo en fútbol americano. Estos movimientos producen tensión, de manera que los músculos involucrados son forzados a elongarse. Las acciones musculares necesarias para estos movimientos son conocidas como acciones «excéntricas» o «negativas». Aunque todas las actividades incluyen algunas acciones excéntricas, tales acciones son más prominentes en los movimientos deportivos mencionados anteriormente.

Palabras Clave: analgesia muscular, ácido láctico, ruptura de fibras musculares, contracciones excéntricas

QUE CAUSA EL DOLOR?

Las explicaciones populares para el dolor muscular incluyen la acumulación de ácido láctico, espasmos o contracturas, o daño muscular. El ácido láctico y los espasmos musculares han sido, en gran medida, desacreditados como causas, pero el daño muscular como explicación, tiene una buena base científica. Se ha demostrado que los movimientos que causan dolor muscular producen un daño localizado en las membranas de las fibras musculares y en los elementos contráctiles. Irritantes químicos como la histamina son liberados por los músculos dañados y pueden irritar los receptores de dolor en el músculo

El daño muscular, a menudo, provoca inflamación del tejido muscular, lo que crea suficiente presión para estimular los receptores del dolor. Sin embargo, se ha demostrado que la inflamación severa, a menudo persiste durante mucho tiempo después que ha desaparecido el dolor muscular. Por lo tanto, los receptores de dolor se adaptan gradualmente, tanto a la inflamación, como a otros factores presentes. Cualquiera sean los mecanismos precisos, el pensamiento científico actual apunta hacia el daño muscular como el culpable del dolor muscular.

TRATAMIENTO DEL DOLOR

Las recomendaciones típicas para el tratamiento del dolor muscular incluyen elongación, aplicación típica de bálsamos y cremas deportivas, y/o hielo, inmersión en baños calientes y uso de sauna. Cada uno de estos tratamientos puede brindar alivio temporario, pero ninguno es efectivo en forma definitiva. El uso de aspirina y otras drogas antinflamatorias tampoco

parece ser largamente efectivo.

Debido a que no se ha identificado un tratamiento efectivo, se deberían diseñar los programas de entrenamiento de manera que minimicen o prevengan el dolor.

MINIMIZAR EL DOLOR

Los deportistas que tienen músculos dañados no serán capaces de realizar ejercicios a su máximo potencial. Una razón de este hecho es que los músculos dañados pueden provocar una pérdida de fuerza. Por lo tanto, el nuevo programa de entrenamiento debería ser gradual y progresivamente incrementado en su intensidad y duración durante varias semanas, para evitar o minimizar el dolor, debilitamiento, y lesiones.

Además, la primera fase del entrenamiento debería reducir al máximo los movimientos innecesarios que tengan un gran componente excéntrico, tal como la carrera cuesta abajo y los saltos pliométricos. Cuando se entrena en carreras de cross-country y otras actividades en las cuales no se pueden evitar las acciones excéntricas, los entrenadores deberían permitir un período más prolongado de pausa para que los músculos se recuperen.

Los músculos doloridos usualmente son los músculos dañados. Así como con cualquier tejido dañado, se les debe dar tiempo a estos músculos para que se curen. Esto podría requerir que después de una sesión de entrenamiento que produce un marcado dolor muscular, sean seguidos de algunos días de entrenamiento liviano.

Cita Original

Priscilla Clarkson. Dolor Muscular: Qué se Puede Hacer con Respecto a Él? Revista de Actualización en Ciencias del Deporte Vol. 2 Nº 8. 1994.