

TRETS

CONTINUEM AQUESTA SECCIÓ ON
BIMESTRALMENT APAREIXEN PERSONATGES,
GENT DEL POBLE QUE LA NOSTRA CÀMERA
FOTOGràFICA RECERCA PELS CARRERS.



LES QUATRE REGIDORES DEL ACTUAL CONSISTORI

La contractura muscular en el contexto del aparato locomotor

La contractura muscular la podemos definir como un aumento patológico del tono muscular. Puede ser considerada como el acompañante obligado de las lesiones osteoarticulares y musculares, mínimas o importantes, del aparato locomotor y, por lo tanto, frecuentes en patología laboral, deportiva y estrés.

El dolor es el principal motivo de consulta, generalmente se trata de un dolor localizado que es sensible a la palpación exploratoria.

Sus características esenciales son:

- Se desarrolla sobre un músculo fatigado.
- Se caracteriza por ausencia de lesión anatómica que la diferencia fundamentalmente de la rotura.
- No tiene complicación si el tratamiento es el adecuado.

La contractura muscular surge en los casos de sobrecarga muscular por desequilibrio estático, es decir, movimientos forzados o por actividad exagerada en músculos no preparados.

La prevención debe basarse en medidas de higiene postural tanto estáticas, en el trabajo o descanso, como dinámicas, durante la actividad laboral o en labores domésticas y de ocio.

OBJETIVOS DE TRATAMIENTO DE FISIOTERAPIA

- Aliviar el dolor.
- Resolver la contractura.
- Flexibilizar la columna.
- Mantener la movilidad articular.
- Potenciar la musculatura espinal, abdominal y de las extremidades.

TÉCNICAS TERAPÉUTICAS DE FISIOTERAPIA

- Crioterapia (frío): en fase aguda con signos de inflamación.
- Termoterapia (calor): si no hay signos de inflamación y en fases subagudas y crónicas.
- Superficial: infrarrojos, parafina, etc.
- Profunda: corrientes de media y alta frecuencia.
- Ultrasonidos, electroestimulación.
- Hidroterapia: piscinas, chorros de agua, duchas, etc.
- Cinesiterapia: tabla de ejercicios de gimnasia.
- Tracción y manipulación.
- Enseñanza de medidas de higiene y corrección postural.

J. A. TORRES (Fisioterapeuta)

