



Contracturas Musculares en Tiro con Arco

Lic. Jorge A. Sabra (Kinesiólogo Fisiatra)

El músculo estriado esquelético es aquel que nos permite desplazarnos, vencer una resistencia y/o sostener una postura determinada.

Cuando el tono de base muscular o normotono se haya alterado estamos en presencia de un hipertono (aumento) o hipotono (disminución del tono basal).

Si un músculo estriado se contrae en su máxima capacidad acortando sus puntos de inserción y esto se mantiene en el tiempo, se produce una contractura muscular pudiendo o no llegar al espasmo.

Si la acción es persistente, al querer vencer una resistencia o peso determinado, podemos estar en presencia de una sobrecarga muscular si se sostiene en el tiempo una postura o se realiza repetidamente un gesto deportivo. También puede deberse a un esfuerzo brusco y/o repentino al levantar o desplazar un peso importante sin haber preparado previamente el sistema musculoesquelético para el ejercicio o actividad a realizar.

El sistema muscular corporal total debe ser acondicionado siempre antes, durante y después del ejercicio físico o de la práctica deportiva.

Es así como toda actividad física debe ser precedida por ejercicios de movilidad, flexibilidad y elongación en general y en particular de manera específica para los músculos o grupos musculares solicitados y/o comprometidos en una acción específica como por ejemplo: un gesto deportivo en la práctica de cualquier deporte consiguiendo de esta manera con tiempos pautados una entrada en calor generalizada y/o selectiva para cada actividad deportiva.

Si hacemos un rápido repaso de la postura de tiro inicial de un arquero parado en la línea de tiro, podemos afirmar que colocando sus pies paralelos activa un sistema de anclaje llamado de equilibrio y postura poniendo en juego la totalidad de los segmentos y músculos corporales. Si esta postura inicial es correcta, todas las riendas musculares están en equilibrio anteroposterior o sea, tanto los músculos flexores como los extensores o antigravitatorios generan una descarga de peso corporal equilibrada y sostenida, gracias a un tono muscular ideal para crear la mejor, más eficiente y ergonómica postura en el gesto deportivo, con el menor gasto energético posible.

En cambio cuando la postura es incorrecta y deficiente se generan desequilibrios musculares que se traducen en la aparición de contracturas y/o calambres musculares por fatiga

muscular debido a la desalineación del cuerpo o a una sobrecarga de peso corporal en la construcción de la postura o del gesto deportivo.

Los músculos más frecuentemente afectados por contracturas y/o calambres son:

1-Cabeza y cuello:

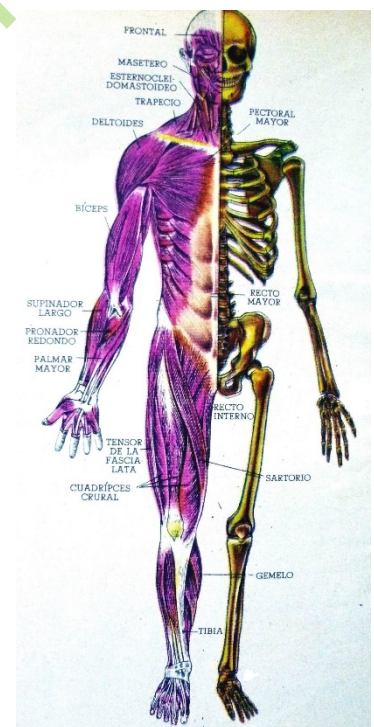
- Esplenio del Cuello
- Trapecio superior
- Escalenos
- Esternocleidomastoideo (ECOM)

2-Cintura escapular:

- Trapecio medio e inferior
- Deltoides
- Supra e infra espinoso
- Serrato mayor
- Subescapular
- Angular del omóplato
- Romboides
- Redondo mayor

3-Miembro superior:

- Bíceps
- Tríceps
- Supinador
- Epicondíleos
- Eminencias tenar e hipotenar
- Flexores palmares
- Flexor común de los dedos
- Flexor propio del pulgar

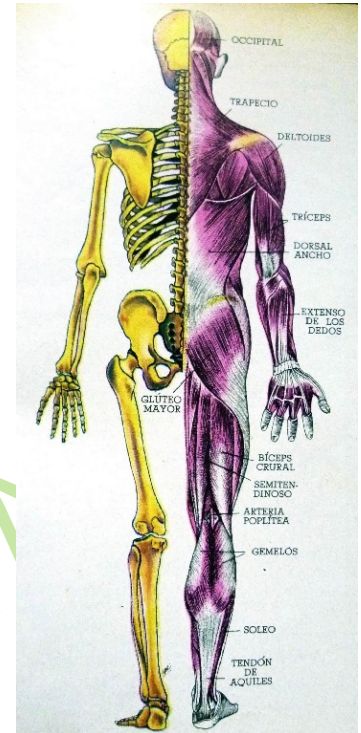


4-Tronco:

- Paravertebrales
- Dorsal ancho
- Intercostales
- Cuadrado lumbar

5-Miembros inferiores:

- Glúteos mayor y mediano
- Piramidal
- Recto anterior del cuádriceps
- Adductores
- Isquiotibiales
- Tibial anterior
- Tibial posterior
- Gemelos
- Peroneos laterales
- Flexores plantares y propio de los dedos.



De acuerdo al tipo de movimiento, a la postura realizada o al gesto deportivo específico es el músculo o grupo muscular que se verá afectado de contracturas y/o calambres por acortamiento muscular o mala descarga de peso corporal.

Otras posibles causas son:

- 1- Cambios bruscos de Temperatura Ambiente y por ende de Temperatura Corporal
- 2- Calzado no adecuado a la actividad y al pie del Deportista
- 3- Alteraciones de los Arcos Plantares no tratadas
- 4- Afecciones Inflammatorias, Musculares, Tendinosas o Ligamentarias
- 5- Secuelas de Desgarros Musculares
- 6- Traumatismos y/o Contusiones
- 7- Trastornos de conducción de los nervios periféricos
- 8- Insuficiencia Venosa Profunda
- 9- Artritis – Artrosis

Este trabajo de carácter introductorio e informativo es el prelude de nuevos temas a tratar.