

¿Qué es una contractura muscular?



Una contractura muscular es la contracción persistente e involuntaria de un músculo.

Puede presentarse como causa o consecuencia de un dolor, se da cuando el músculo no puede realizar un esfuerzo correctamente, ya sea por que no esté preparado o por que esté débil.



Las contracturas musculares son comunes, más no graves.

Todos podemos diferenciar cuando tenemos un músculo contracturado al sentirlo duro y doloroso al tacto o a la presión.

Otras causas comunes de las contracturas son:

- **Posturas estáticas:** Hacen que el músculo este en la misma posición por mas tiempo del adecuado. Esto hace que el músculo se fatigue por soportar cargas inadecuadamente.
- **Sedentarismo:** Ya que los músculos no están en condiciones optimas de salud por lo que las contracturas son más susceptibles ante cualquier esfuerzo.
- **Estrés:** Por la liberación de elementos químicos que llevan a la contracción involuntaria y sostenida del músculo.

¿Cómo se producen?



Una contractura puede crearse básicamente como consecuencia de dos procesos:

1. Cuando se le exige al músculo un trabajo superior al que esta capacitado de realizar, ya sea puntual e intenso (como en el caso de las lesiones por esfuerzo repetitivo) o bien, por un esfuerzo mantenido pero no tan fuerte, por ejemplo al estar en una misma posición inadecuada por algún tiempo.
2. Cuando el músculo esta débil y no tiene potencia suficiente para llevar a cabo trabajos que tiene que realizar.

Este es el caso típico de las contracturas de los músculos paravertebrales de un lado específico de la espalda a causa de una escoliosis, ya que un lado de la musculatura se atrofia lo que lleva a la asimetría de cargas y pesos para el otro lado. Una persona sedentaria puede experimentar contracturas al realizar algún trabajo doméstico o un ejercicio simple.

Tipos de contracturas

Básicamente existen dos tipos de contracturas:

- **Durante el esfuerzo:** Son contracturas que se producen por el acumulo de desechos metabólicos dentro de la fibra muscular. Cuando se efectúa un movimiento brusco, los vasos sanguíneos musculares no están preparados para trabajar tan rápido y cuando se liberan los elementos tóxicos provocan al mismo tiempo dolor y contracturas. Esta es una de las razones por las cuales el calentamiento previo al ejercicio es tan importante.
- **Después del esfuerzo:** En este caso las contracturas ocurren por el estiramiento de la fibra y/o su trabajo excesivo que se produce en el esfuerzo, lo cual causa lesiones y dolor.

Tratamiento y recomendaciones

Las contracturas si bien son comunes, son fáciles de evitar. Para ello siga estos consejos:

- Realice siempre un calentamiento previo al ejercicio de unos 10 minutos.
- Estire correctamente después del ejercicio; si no sabe como estirar, pídale a un instructor o profesional que le guíe.
- Recuerde hacer el ejercicio de manera progresiva.
- Si entrena con pesas, levante el peso con el que pueda resistir y completar la serie.
- No mantenga una misma posición por mucho tiempo; si su trabajo le exige estar sentado o de pie toda la jornada, tómese 5-10 min de cada hora para cambiar de posición y hacer estiramientos ligeros.



Cuando sufra una contractura, **visite un fisioterapeuta**. El tratamiento dura dependiendo de la gravedad de la contractura.

