

AMPA Duran i Bas

C/ Vallespir, 198

08014 Barcelona

Tel. 658 495 687 - 934 908 159

E-mail: ampadib@ampadib.com - Web: www.ampadib.com

Es poden evitar les tiretes?

La idea de parlar de les "tiretes" o "cruiximents", més conegudes com a "agulletes" me la va donar el meu fill de 6 anys, l'Arnau. Un dilluns, quan el vaig anar a recollir a l'escola, després d'un cap de setmana esportiu, em va preguntar "per què teníem tiretes i com es podien curar". Vaig pensar que saber la causa i conèixer la forma d'alleugerir-les podia ser d'interès per grans i petits.

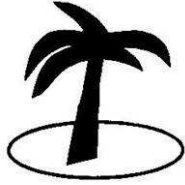
Segur que tots en alguna ocasió hem sentit el dolor que provoquen les tiretes. És una sensació molt molesta com d'agulles" que es claven en el múscul quan intentem moure'l. A vegades resulta incapacitant i tot. Poden afectar a un múscul o a molts músculs. Generalment apareixen a les 24-48 hores d'haver iniciat un exercici desmesurat per aquell moment. Solen produir-se quan comencem a practicar algun esport, quan reiniciem l'esport habitual després d'un període d'inactivitat, quan augmentem la intensitat del tipus d'esport que habitualment practiquem, quan espaiem massa les sessions esportives o quan provem una modalitat esportiva diferent a la que estem acostumats. Com veieu les tiretes són resultat d'un sobreesforç muscular. Diríem que és un mecanisme d'adaptació del múscul a un treball no habituat. Per tant en aquestes circumstàncies plantejades sempre tindrem agulletes. Són inevitables. Però existeixen mesures per disminuir la seva percepció i per mitigar-les quan apareguin.

La idea popular és que les tiretes es produeixen per la cristallització de l'àcid làctic alliberat pel múscul quan realitza un treball intens i molt ràpid, un treball anaeròbic. Segons aquesta teoria, quan el múscul es refreda després de l'entrenament, l'àcid làctic es solidifica i es cristallitza. Aquests cristalls, llavors, es claven com "agulletes" en el múscul quan s'intenta moure'l. Degut a que la pràctica d'un exercici suau disminueix amb el temps aquest dolor, es creia que els cristalls es desfeien per l'efecte mecànic (moviment) i tèrmic (calor) de la contracció muscular. Però aquesta teoria no és certa. L'àcid làctic no es cristallitza a temperatura corporal i ningú l'ha vist en aquest estat en cap biòpsia muscular. És més que conegut que l'àcid làctic no s'acumula en cap lloc perquè s'acostuma a reutilitzar ràpidament per qualsevol teixit com a font d'energia. A més s'ha vist en persones amb una malaltia que les incapacita per produir àcid làctic que pateixen igualment tiretes.

En realitat, les tiretes són microlesions musculars sobre una zona que no està preparada per aquell treball sol·licitat. Concretament s'afecta la zona múscul-tendinosa, la zona del múscul connectada al tendó, doncs és la zona que pateix més tensió. Les fibres dèbils i fatigades són les que patiran els microtraumatismes. El trencament fibrilar, que és microscòpic, provoca l'alliberació fora de la fibra de gran quantitat de metabòlics que desencadenen una resposta inflamatòria. La inflamació reté aigua i apareix l'edema. Aquesta reacció irrita les fibres nervioses i provoca el dolor.

La forma de minimitzar aquest dolor és iniciar-nos a l'esport de forma progressiva, primer amb activitats suaus i de curta durada, sempre incloure estiraments abans i després, i ser regulars en la seva pràctica. Quan vulguem augmentar la intensitat hem de ser prudents, començar per una estona d'escalfament i no oblidar els estiraments tant abans com en finalitzar.

La hidratació prèvia, durant i després de l'exercici són fonamentals. Un múscul hidratat és més resistent i no es lesiona tant.



AMPA Duran i Bas

C/ Vallespir, 198

08014 Barcelona

Tel. 658 495 687 - 934 908 159

E-mail: ampadib@ampadib.com - Web: www.ampadib.com

Les mesures dietètiques seran les mateixes recomanades quan practiquem esport, les d'una alimentació equilibrada, variada, rica en aliments frescos, energètica però evitant els excessos i respectuosa amb els horaris.

Hem de destacar la importància dels aliments rics en antioxidants. Els antioxidants participen en els mecanismes de reparació cel·lular i en la resposta antiinflamatòria. Així la presència habitual en la nostra dieta ajudaria a disminuir el dany produït i la sensació dolorosa. Els antioxidants estan sobretot presents en aliments crus i frescos com l'oli d'oliva, més si és extra verge, la verdura i les hortalisses (principalment vegetals de fulla verda fosca o de color vermell i taronja com els pebrots, els tomàquets, les pastanagues, els espinacs, la carabassa, el bròquil, la ceba vermella,...), la fruita (kiwis, maduixes, taronges, albercocs, mangos, mandarines, meló, pinya, cireres, raïm, pomes, ..) i els fruits secs no torrats (ametlles, nous, avellanes,...). També contenen antioxidants els llegums, els cereals integrals, gèrmens de cereals, olis vegetals no hidrogenats, te verd, el cacau, el rovell de l'ou i el peix blau. L'aport d'antioxidants ha de ser a través de la dieta doncs la suplementació farmacològica no ha demostrat la seva eficàcia.

Respecte a l'aigua amb sucre o el bicarbonat, remeis populars usats durant molt de temps, no eviten ni combaten les tiretes. Es creia que aquestes mesures impedièn la formació dels cristalls d'àcid làctic i preses després de l'exercici els dissolien. Però donat que la teoria de l'àcid làctic no és vàlida, la presa d'aigua amb sucre o el bicarbonat només aconsegueix hidratar el múscul però no alleuja el dolor. Ara, cal saber que la presa de bicarbonat pot tenir efectes secundaris com nàusees, vòmits e inclòs diarrea.

Un cop apareguin les agulletes el que cal fer és seguir fent l'exercici que les va produir però de forma suau, destacant l'escalfament i els estiraments. El fer aquest exercici en l'aigua ens ajudarà a recuperar-nos abans. També es pot aplicar fred, ja sigui gel o aigua freda, per baixar la inflamació.

Així, doncs, per minimitzar les tiretes i recuperar-nos el més aviat possible cal seguir fent exercici de forma regular i gradual, hidratar-nos bé, tenir presents els aliments rics en antioxidants i aplicar fred en la zona afectada.

Dra. Agnès Peris

www.centremedicpsicologic.com