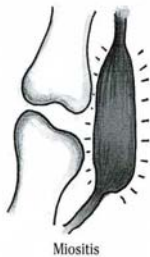


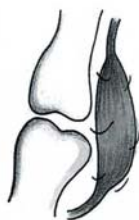
STEPS: Posibles problemas musculares y su prevención

LESIONES MÁS FRECUENTES			
Lesión	Definición y causas	Primeros auxilios	Prevención
Agujetas (miositis)	Microlesiones musculares y acumulación de productos metabólicos.	Masajes, baños de agua caliente, ejercicio moderado, analgésicos.	Evitar actividades excesivas para nuestra capacidad y forma física.
Contractura	Contracción involuntaria, dolorosa y permanente de un músculo, debida a la sobrecarga de trabajo en tiempo o en intensidad.	Calor, estiramientos pasivos sin forzar, masaje.	Evitar los sobreesfuerzos y los cambios bruscos de intensidad.
Calambre (espasmo muscular)	Espasmo inesperado de un músculo acompañado de dolor y fuerte tensión en la zona afectada. Sobreesfuerzos, pérdida de sales minerales, acidez muscular.	Descanso, estiramiento progresivo del músculo afectado, masaje.	Efectuar siempre un calentamiento previo y respetar el principio de progresión en el ejercicio.
Cardenal (contusión muscular)	Tensión, dolor e hinchazón por la rotura de vasos sanguíneos dentro del tejido muscular, producidos por un golpe o caída.	Vendaje compresivo, hielo.	Utilizar protectores en los deportes de contacto.
Rotura de fibras	Rotura total o parcial de fibras musculares, con dolor intenso en un punto concreto del músculo, que queda incapacitado debido a una contracción intensa y súbita, sobreestiramiento, sobre el músculo cuando está fatigado, hiperacidificado o falta de sales minerales. También puede sobrevenir por una agresión externa.	Vendaje compresivo, hielo. Acudir al médico lo antes posible.	Realizar un buen calentamiento, hidratarse antes y después de cualquier actividad deportiva, buscar la corrección postural y técnica del gesto deportivo. Usar calzado adecuado.
Tendinitis	Inflamación de un tendón que se manifiesta con dolor al presionar y puede ser causada por sobreesfuerzo o por presión directa sobre un tendón, por ejemplo, por el calzado.	Descanso, aplicar frío. El médico debe prescribir los analgésicos y el tratamiento adecuado.	Realizar un buen calentamiento, mejorar los gestos técnicos, curar bien las lesiones anteriores.
Dolor de rodillas por crecimiento	Inflamación, dolor y sensibilidad del tendón rotuliano a la palpación y al doblar las rodillas, causados por sobreesfuerzos. Es frecuente en los adolescentes coincidiendo con el «estirón».	Reposo, aplicación de frío y calor alternativamente y utilización de rodillera.	Ejecutar estiramientos y ejercicios de refuerzo de la musculatura (gemelos y cuádriceps).

Lesiones musculares más frecuentes



Miositis



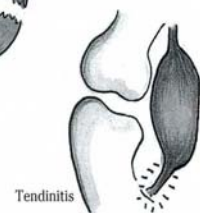
Espasmo



Contusión



Rotura



Tendinitis