

Los dolores toracales en el golf

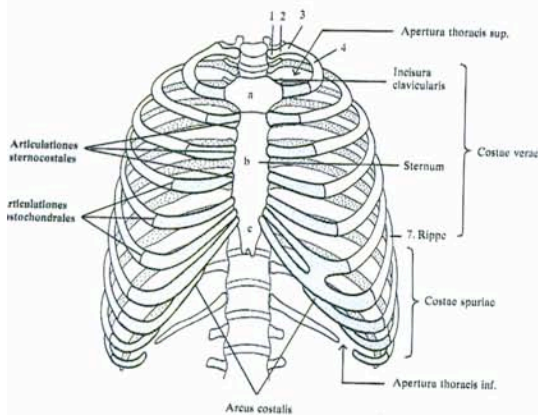


En el Golf se observan problemas toracales con bastante frecuencia, sobretodo debido a una insuficiente preparación (precalentamiento y estiramientos previos al juego) antes de entrenar, por ejemplo el *offset* en el *driving range*. Pero también la gran repetición del movimiento monótono del *offset* con su complejo movimiento que hace necesaria la torsión de la columna vertebral (y así también de la parte toracal) para completar el *swing*, provoca a menudo problemas osteo-musculares.

LA ANATOMÍA Y LA FUNCIÓN DEL TÓRAX

El tórax es una construcción osteo-articular formada de varias partes (la columna toracal, 12 pares de costillas y el esternón) que forman la caja torácica y protege la mayor parte de algunos de nuestros órganos internos (corazón, pulmones, estómago, hígado, etc.).

La columna toracal es la parte de la columna vertebral que presenta una cifosis y permite como movimiento tanto la flexión, menos la extensión, como también participa en la rotación del tronco (necesaria para el movimiento del *swing*).

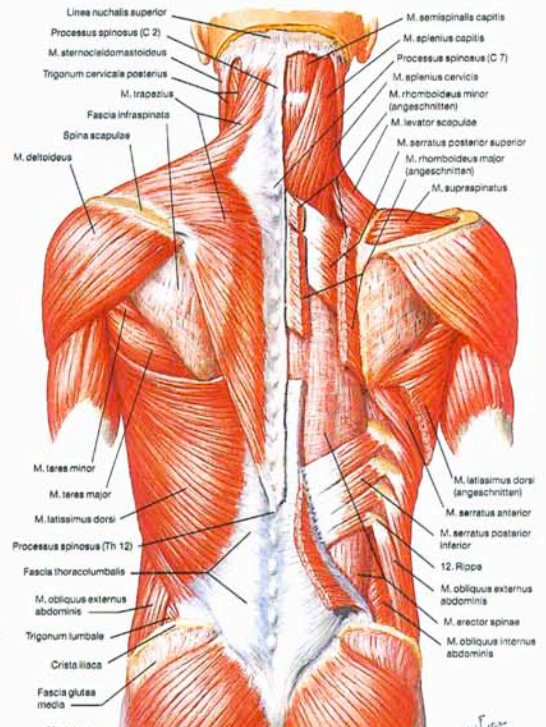


Anatomía ósea del tórax: columna vertebral, costillas y el esternón forman la caja torácica

¡IMPORTANTE!

Una persona que sufre de dolores toracales debe dirigirse a su médico para tener un diagnóstico claro. Problemas toracales pueden tener la característica de estar relacionados con problemas cardíacos y por eso es necesario excluir causas cardíacas.

Anatomía muscular: una gran cantidad de músculos estabilizan la espalda por detrás



LOS PROBLEMAS TORÁCICOS MÁS FRECUENTES

Nos limitamos a nombrar esta vez sólo los problemas toracales, aunque sabemos que a menudo aparecen problemas relacionados con el hombro, que ya hemos tratado en el número 7 de esta revista.

a.) Hipertensión muscular por sobrecarga:

La palabra "sobrecarga" nos permite relacionar dolores musculares por movimientos repetitivos, pero también por mala postura o postura monótona (el dorso curvo con cifosis toracal). Los síntomas, el dolor muscular, pueden ser iguales y estar localizados cerca de la columna vertebral toracal – paravertebral con una posible irradiación hacia los omoplatos, la nuca o las costillas.

b.) Bloqueos costovertebrales:

Los bloqueos costovertebrales van acompañados de fuertes dolores en la articulación entre una vértebra y una costilla. La respiración, sobretodo la inspiración, es dolorosa y limitada y no se puede levantar el brazo sin provocar el dolor. Al tocar o presionar sobre el bloqueo podemos acentuar los síntomas. ¡El médico debe excluir problemas cardíacos!

c.) El Morbus Scheuermann (osteochondrosis deformans juvenilis dorsi):

El Morbus Scheuermann es una enfermedad que comienza en la juventud (a partir de los 16 años de edad) y en su inicio no provoca dolor. Es el resultado de un trastorno del crecimiento en el límite entre el cuerpo vertebral y el disco intervertebral, lo cual lleva a un cifosis fija. Con los años aparecen dolores crónicos en la columna toracal, sobretodo en la musculatura paravertebral, que también sufre un cansancio muscular después de poca carga.

d.) La escoliosis:

La escoliosis es una deformidad lateral de la columna vertebral. Pueden existir diferentes causas:

- Posición asimétrica anatómica de la pelvis, por una diferencia de la longitud de una de las piernas.

- Otra causa puede ser un desequilibrio muscular paravertebral o del tronco en general, por ejemplo por movimientos monótonos o unilaterales.

Algunas escoliosis no provocan dolor, mientras que otras provocan dolores crónicos sobretodo en la musculatura dorsal contralateral a la curvatura.

LAS POSIBILIDADES FISIOTERAPÉUTICAS

Para poder tratar adecuadamente al paciente es imprescindible tener un diagnóstico del médico traumatólogo teniendo en cuenta causas orgánicas (sobretodo del corazón) que también pueden provocar dolores toracales.



✓ La terapia con hipertermia

El tratamiento con calor (parafango, rodillo caliente, etc.) está indicado para aliviar el dolor osteo-muscular y reducir así la tensión muscular. En la mayoría de los casos es la mejor terapia para preparar la musculatura para proseguir después con el tratamiento manual.

El rodillo caliente, termoterapia húmeda que reduce tensiones y alivia el dolor

✓ El masaje clásico

El masaje clásico, aplicado por un buen terapeuta profesional, es la terapia adecuada para tratar la hipertensión muscular de forma manual. La musculatura se relaja y así se reducen los dolores musculares.

Además, a menudo una sobrecarga de estrés también provoca una tensión en la caja torácica, que impide la respiración relajada, así como también la función fisiológica de los órganos internos, el masaje ofrece el efecto de la relajación general, tanto de la musculatura como de la persona.



El masaje clásico para quitar tensiones locales y para relajar la musculatura



✓ Los estiramientos de los pectorales

Está científicamente probado que los estiramientos ayudan a bajar la tensión muscular y ayudan a mantener una postura más erguida. Un músculo bien estirado es capaz de desarrollar más fuerza y movimientos más coordinados. Los estiramientos forman una parte importante de nuestro esquema terapéutico.

Estirar el pectoral significa menos tensión entre los omoplatos

✓ El masaje segmental / El masaje del tejido conjuntivo



El masaje del tejido conjuntivo: reflejoterapia para influenciar los órganos internos y la tensión muscular

Estas dos terapias de origen alemán han probado su eficacia en los casos en que los órganos internos forman parte del dolor toracal, como origen o como síntoma del dolor (disfunciones de los órganos internos, por ejemplo un estómago nervioso conlleva a menudo a adoptar una postura corvada para proteger el dolor). Ambas terapias tienen su estructura de aplicación en los receptores nerviosos de la piel y del tejido conjuntivo y equilibran tanto la tensión acumulada en el órgano afectado, como en la musculatura correspondiente.



El masaje segmental pertenece a las reflejoterapias con un efecto sedante

✓ La tonificación muscular

Last but not least es necesario aprender y aplicar ejercicios de tonificación muscular, para podernos mantener erguidos y estables en nuestra postura diaria. La tonificación muscular es imprescindible para que no vuelva el problema de la espalda, porque **¡una espalda fuerte no conoce el dolor!**

Si la musculatura se fortalece, es capaz de reaccionar ante situaciones o posturas inadecuadas para la espalda sin que esta llegue a afectar de forma negativa, disfrutando así más de su calidad de vida.



Ejercicios de tonificación muscular, aquí con la pelota de Bobath, nos facilitan la postura erguida

Cristina Cano / Schahin Fotouri
FORTEFIS®
Asistencia competitiva fisioterapéutica
Tratamiento a domicilio
Teléfonos
937 951 681
669 884 797
669 884 798