

LE CONTRATTURE MUSCOLARI

Le contratture muscolari sono sempre in agguato, pronte a colpire il podista. E' un tipo di infortunio che facendo attenzione si può quasi sempre evitare. Vediamo esposta in 12 punti una piccola analisi di questo problema.

Un infortunio in cui s'imbatta di frequente il podista, è quello di avere contratture muscolari.

Non voglio trattare in quest'articolo le contratture da un punto di vista medico, ma da quello del podista.

È un problema non grave, ma se non sono curate bene, i tempi di guarigione si dilatano.

È necessario quindi curarsi bene fin da subito per evitare lunghi periodi di stop e per evitare di creare danni più grandi.

Vediamo 12 punti per analizzare in modo schematico le contratture:

1. Riscaldamento, è una fase importantissima, se la muscolatura è pronta a sostenere lo sforzo difficilmente, si creeranno dei problemi.
2. Stretching, è una pratica che può portare ad evitare la formazione di contratture, ma bisogna eseguirlo bene e non farsi prendere dalla fretta quando il muscolo è in fase d'allungamento.
3. Allunghi, è importante compierli prima di un allenamento intenso. Bisogna eseguirli in forma decrescente riguardo alla distanza da compiere, ma aumentando la velocità. Il recupero fra gli allunghi dev'essere sufficientemente ampio.
4. Freddo, con le basse temperature bisogna prestare la massima cura per proteggere la muscolatura. Avendo i muscoli rigidi i pericoli aumentano a dismisura.
5. Terapie, possono essere valutati diversi tipi di terapie, ma è sempre il riposo a dare la svolta decisiva.
6. Predisposizione, ci sono podisti che vanno facilmente incontro a questo problema, sarà loro cura impostare il riscaldamento in maniera ancora più meticolosa.
7. Massaggi, sono un mezzo per favorire la risoluzione, ma è meglio prevenire eseguendo di tanto in tanto dei massaggi per avere sempre una muscolatura sciolta e "pulita".
8. Terreni, ci sono dei tipi di terreno che influiscono sulla formazione delle contratture. Terreni impervi che implicano in piena velocità a cambiamenti del lavoro muscolare, sono da usare con estrema attenzione.
9. Eccessi, quando la muscolatura è affaticata per gli allenamenti precedenti, bisogna evitare di compiere nuovi carichi di lavoro. Nel caso il programma lo richieda; c'è da curare la preparazione al qualitativo in modo progressivo.
10. Estensivi, dopo tanti km di corsa consecutivi, la muscolatura è meno reattiva e si presta a contrazioni eccessive per riflesso. Eseguire stimoli intensi dopo un buon quantitativo di km è un rischio; devono farlo solo gli atleti ben preparati.
11. Ripresa, non bisogna affrettare i tempi di ripresa dopo una contrattura. Bisogna inserire in fase iniziale delle sedute di corsa semplice, poi un leggero progressivo e in seguito delle morbide variazioni di ritmo in corsa.
12. Evitare, durante l'allenamento di compiere bruschi cambi di ritmo quando non si è ben caldi. Sollecitazioni violente portano per difesa il muscolo a contrarsi.