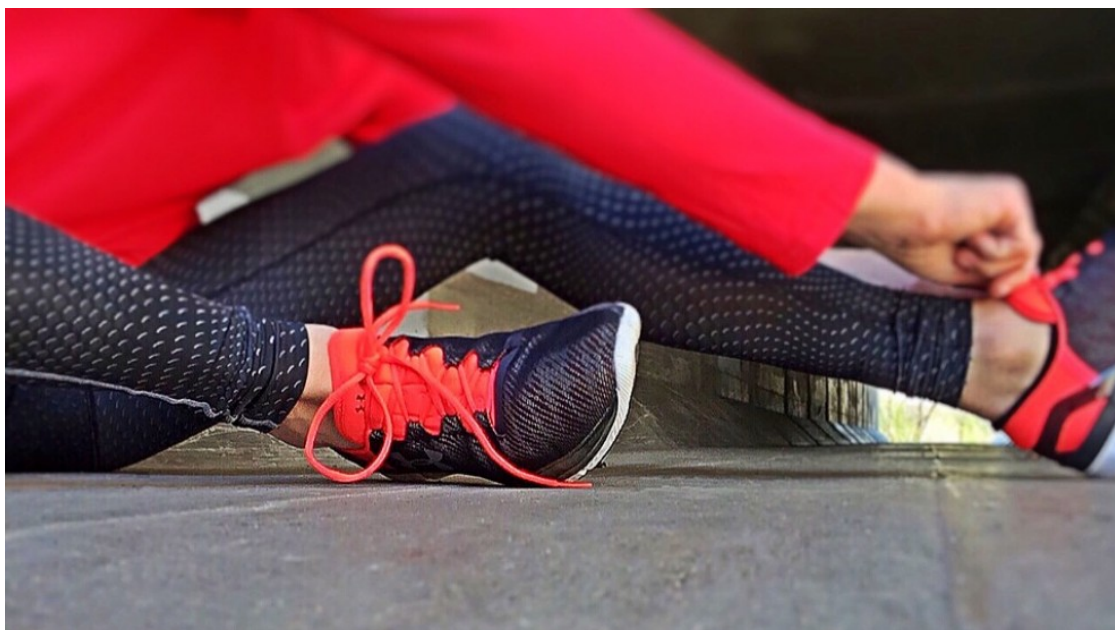


## Com evitar les lesions després del confinament

*El podi de les principals lesions del desconfinament són les contractures, els trencaments musculars i la tendinitis*



L'expert recomana fer la meitat de la meitat | Pixabay

Després de vuit setmanes de confinament, molta gent s'ha llançat a fer esport sense cap mena de preparació prèvia o, directament, sense haver practicat mai abans aquella activitat. A més, cal tenir present que moltes persones poden presentar una baixa forma física com a conseqüència d'haver passat tants dies tancats a casa. Una realitat que està provocant que aflorin les lesions esportives entre la població.

El doctor i metge especialista en Medicina i Educació Física de l'esport, Christophe Ramirez, atribueix a l'ansietat l'origen d'aquestes ganes de fer esport cada dia des dels primers dies del desconfinament. L'expert detalla que, avui dia, les principals lesions esportives que s'estan observant són les musculars i tendinoses, ja que, després d'estar tant de temps aturats, la musculatura no està preparada per aquest sobreesforç. Per això, diu, el podi de les principals lesions són les contractures, els trencaments musculars i la tendinitis.

### Com evitar lesionar-se?

Ramirez destaca que la "tornada a l'exercici" s'ha de fer de forma progressiva, sempre amb un escalfament previ i tenint en compte en tot moment el nostre historial físic. L'especialista recomana aquests primers dies "fer la meitat de la meitat". És a dir, "qui estigui acostumat a córrer una hora a un ritme determinat, hauria de córrer a un ritme inferior durant només mitja hora; i qui anava al gimnàs i aixecava 100 quilos deu vegades, ara ha de començar per fer-ne 50 durant cinc vegades", comenta mentre reitera la necessitat de tornar a poc a poc a la normalitat.

L'ideal, assegura, és tornar a fer allò que es feia abans de l'inici de la pandèmia en unes tres o quatre setmanes; sempre tenint en compte l'evolució de cada individu i "sense tenir pressa". Per altra banda, Ramirez aconsella que, per aquella gent que no acostumi a fer esport, una bona excusa abans de començar és caminar i anar augmentant el ritme de forma progressiva "amb objectius possibles i reals" o agafar la bici vint minuts al dia que ens ajudaran a agafar rutines saludables que no només milloren la nostra salut física sinó també mental.

[noticiadiari]2/201655[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/201853[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/201487[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/201411[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/201791[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198469[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/197029[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198064[/noticiadiari]