

Família

Què són les “agulletes”?

Tots, després de fer alguna activitat física intensa, hem dit alguna vegada “tinc agulletes” però què són realment?



Dra. Rosa Fortià i Camós
**Especialista en medicina familiar
i comunitària**
Albera Salut
@AlberaSalut



La miàlgia tardana postesforç o tiretes (conegudes col·loquialment com a “agulletes”), en anglès DOMS (Delayed Onset Muscular Soreness), es tracta d'un dolor que apareix a les 24h d'un sobreesforç muscular i dura entre 2 i 5 dies. Habitualment s'acompanyen de fatiga.

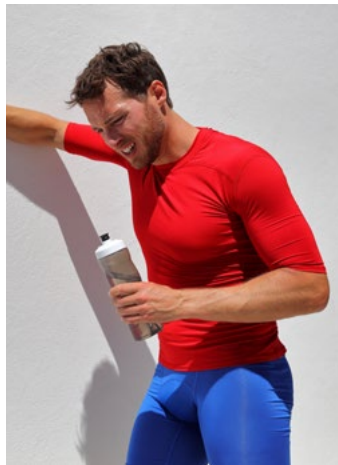
Les tiretes són un mecanisme d'adaptació a l'exercici, confereix un episodi de protecció al

múscul, aconseguen posar-lo a punt per afavorir el mateix esforç per la següent ocasió. No està demostrat que els estiraments previnguin o calmin la seva aparició, ni abans ni després de l'exercici.

No ho podem confondre amb les rampes, que són uns espasmes musculars dolorosos i localitzats, de breu duració i causa desconeguda, que milloren amb estiraments.



I la fatiga muscular, què és?



És un mecanisme defensiu del nostre organisme, reversible i transitori, destinat a limitar l'esforç i afavorir la recuperació. És un símptoma que serveix per protegir-nos, i produeix una necessitat ineludible de disminuir la intensitat de l'esforç.

La fatiga pot començar entre 4 y 24 hores després de l'exercici extenuant i de més durada que l'habitual, com per exemple una marató. És més freqüent en persones amb falta de forma física, sobretot el sobreesforç puntual en esportistes habituals (una marató popular en persones que corren 20 min al dia, per exemple). Entre els factors predisposats es troben la diabetis i el consum previ de fàrmacs, com estatines i antiinflamatoris. En casos greus pot haver-hi agitació, vòmits, febre i fracàs renal, encara que són molt poc freqüents.

El descans i la hidratació amb aigua bicarbonatada és el tractament indicat en casos lleus

A tenir en compte

1. I si em prenc un paracetamol?

Els fàrmacs no funcionen en aquests casos. El mecanisme d'actuació no és antiinflamatori, pel que no té sentit clínic donar antiinflamatoris. Tampoc funciona la magnetoteràpia, els infrarojos, el làser, els ultrasons, l'acupuntura, els suplementes de ginseng, les cremes antiinflamatòries ni l'arnica.

2. Atenció a les complicacions!

Aquestes són sempre precoces, abans de les 24h. La síndrome es produeix en les primeres hores de l'esforç en escaladors, corredors, futbolistes i altres esportistes, i afecta els músculs predominants en cada esport. Típicament, hi ha molt dolor en repòs i a l'estirament passiu es visualitza el compartiment a tensió. Si evoluciona el quadre, els polsos deixen d'estar presents i l'extremitat apareix pàl·lida, el diagnòstic és hospitalari i necessita alliberació quirúrgica urgent.

3. Prevenció. S'ha d'augmentar la intensitat de l'exercici que es practica com a màxim un 10% sobre l'esforç muscular habitual per setmana, evitant sobreesforços en ambients especialment humits i calorosos. Els estiraments no prevenen les tiretes!