



# Els estiraments als castells: Quan, com i per aconseguir què?

El múscul és una de les parts del cos que pateix i se li exigeix més durant un castell. En un castell el múscul treballa de forma isomètrica (amb dèficit d'oxigen) i a més el sotmetem a altes càrregues. És per això que el múscul (ventre muscular i tendó) acostuma a acumular la majoria de lesions del casteller, en forma de sobrecàrrega, contractura, trencament fibril·lar o tendinopatia. Què podem fer per prevenir aquestes lesions?

Hem de pensar que un múscul fort i elàstic és molt més resistent i es lesiona molt menys que no un múscul rígid. Per tant, hem de fer un treball de potenciació i reforç muscular adequat a la posició que ocupem al castell i fer un treball per aconseguir un múscul elàstic. També és important per prevenir lesions realitzar un bon escalfament abans de l'assaig o actuació i uns bons estiraments un cop hàgim acabat l'assaig. Anem per parts.

**Abans de l'assaig** no ens interessa fer estiraments passius i mantinguts, ja que això ens genera un múscul amb menys to muscular. Durant el castell el que fem és fer treballar aquest múscul, generant força i augmentant el seu to muscular, per tant estirar-lo abans ens pot ser contraproductiu fent que rendeixi menys o provocant-nos lesions. Abans de l'assaig **farem estiraments dinàmics** que ens serviran per augmentar el flux sanguini "escalfar el múscul", augmentar la temperatura corporal i activar el reflex miotàtic. Hem de pensar també a activar les articulacions, realitzant mobilitzacions articulars.

**Un cop finalitzat l'assaig** ens interessa retornar el múscul a un to de repòs després de l'esforç al qual ha estat sotmès, això ens farà evitar sobrecàrregues, contractures i ens ajudarà a tindre el múscul en un bon estat per assimilar la càrrega del proper assaig, això ho aconseguirem **fent estiraments estàtics**. Estiraments que realitzarem un cop acabada l'activitat o fins 2 hores després. Mantindrem l'estirament durant uns 30"-40" i ho combinarem amb la respiració.

En castellers/es que tenen molta rigidesa i són més propensos a patir lesions musculars aconsellem **una sessió d'estiraments a la setmana** fora dels dies d'assaig o actuació amb la finalitat d'allargar i elastificar aquesta estructura, un múscul sa (fort i elàstic) ens ajudarà a tindre més mobilitat articular, lesionar-nos menys i rendir més. Aquestes sessions d'estiraments aconsellem fer-les després d'haver fet una activació (bici, córrer suau) i quan el múscul estigui calent. Són estiraments que farem d'una forma suau, gradualment augmentarem la intensitat i que mantindrem durant 1 minut.



Els músculs que més es lesionen i hem d'estirar més són els següents:

- Trapezi, angular de l'escàpula, músculs flexors del coll (ECOM i escalens), dorsal ample, pectoral, quadrat lumbar, psoas, piramidal. També ens anirà bé fer estiraments globals de la cadena anterior i posterior del tonc (ens podem ajudar amb fitballs).
- Bíceps, tríceps, flexors i extensors de canell i dits.
- -Isquiotibials, quàdriceps i bessons

Altres tècniques que podem realitzar per recuperar-nos després d'un assaig o actuació exigent és la **dutxa de contrastos**: augmenta el reg sanguini, millorant així la vascularització del nostre sistema muscular i la seva recuperació. L'ideal és fer-la quan arribem a casa després de l'actuació i l'endemà al matí quan ens llevem. Començarem i acabarem sempre amb aigua freda, farem 1 minut de freda i 2 minuts de calenta, com més contrast hi hagi entre l'aigua freda i la calenta millor. Incidirem en les parts del cos que tinguem més carregades: esquena, espatlles...

Quan tenim diades molt seguides i amb poc temps de recuperació proposem realitzar una **recuperació activa**: fer exercicis suaus que mobilitzin el cos, que estimulin la circulació sanguínia, oxigenin els teixits i purifiquin els músculs del lactat. Després d'una diada castellera o assaig potent les fibres musculars pateixen un desgast, i el cos queda buit de substrats energètics i amb nivells elevats d'àcid làctic

**Joan Torrents Masqué**

**Fisioterapeuta Col·legiat núm. 2959**