

# El per què d'una “Guia Pràctica Clínica de les lesions musculars”

**GIL RODAS I COL·LABORADORS**

Serveis Mèdics del FC Barcelona. Barcelona. Espanya.

Les lesions musculars són molt freqüents en el món de l'esport, especialment en el futbol, però és quelcom inherent a tots els esports i a tota la població que practica alguna activitat esportiva. Els estudis epidemiològics més recents mostren que les lesions musculars suposen més del 30% de totes les lesions esportives, fet que en un equip de futbol professional pot arribar a representar una mitjana de 10 lesions musculars per temporada, que equivalen a més de 250 dies de baixa esportiva per temporada i equip.

Per altra banda, tot i la seva alta freqüència en el món de l'esport professional i en la societat en general, i l'interès per buscar solucions en les darreres dècades, quan mirem la bibliografia sobre el tema trobem poc suport científic, tant en el que fa referència al diagnòstic com al tractament i a la prevenció. En poques paraules, hi ha molt poca evidència científica, ja que s'han fet pocs assajos clínics i, com que es tracta d'una entitat clínica que *tard o d'hora* es cura, ha generat poc debat i poc interès científic. Això, evidentment, ha permès un gran empirisme i la impossibilitat de tenir uns principis clars i rigorosos per tal de diagnosticar, tractar i prevenir les lesions musculars. El motiu de per què ha passat això és complex i extens, i no és el tema d'aquest editorial.

L'objectiu de la “Guia Pràctica Clínica de les lesions musculars” del FC Barcelona, que ara es publica a la revista APUNTS. MEDICINA DE L'ESPORT, ha estat buscar una eina que permeti que tots els professionals que treballen amb els esportistes del FC Barcelona actuïn de la mateixa manera enfront de les diverses lesions musculars que es produeixen en els diferents equips durant el transcurs de la temporada. Això ens hauria de permetre ser i actuar de forma encara més homogènia i rigorosa.

*L'objectiu de la “Guia Pràctica Clínica de les lesions musculars” ha estat buscar una eina que permeti que tots els professionals que treballen amb els esportistes del FC Barcelona actuïn de la mateixa manera enfront de les diverses lesions musculars que es produeixen en els diferents equips durant el transcurs de la temporada.*

Per això, primer varem fer una profunda revisió del tema, després varem consultar a tots els professionals del FC Barcelona –metges, fisioterapeutes i preparadors físics que, pels anys de coneixement i molta pràctica clínica, calia que donessin les seves opinions–, i per últim també varem demanar l'opinió a altres professionals experts de l'entorn del FC Barcelona. Tots plegats han ajudat a consolidar un coneixement el més actualitzat possible i unes pautes d'actuació sobre com diagnosticar, tractar i prevenir les lesions musculars. No ha estat fàcil; el treball ha comportat dos anys de dedicació, amb molts esborranys i moltes reunions, i entenem que al final s'ha escrit un primer guió i que, a mesura que anem “caminant”, trobarem coses que potser caldrà canviar i millorar.

Entenem que pel buit de coneixement que hi havia sobre el tema podia ser molt interessant publicar aquesta Guia en un entorn com és la revista APUNTS, que permetrà donar una difusió universal entre els especialistes de diferents àmbits, especialment els de medicina de l'esport.

Pels Serveis Mèdics del FC Barcelona aquest acte és un repte, ja que donem a conèixer per primera vegada el que fem en un món tan mediatitzat com és el nostre.

Esperem que la comunitat científica doni el seu vist-i-plau i que també serveixi perquè la societat en general es beneficiï d'aquest coneixement, que encara es basa sobre un gran empirisme i un suport científic per consolidar.