

Homeopatía y lesiones deportivas

Cuando se me pidió elaborar un artículo referente a lesiones deportivas en un primer momento dudé de poder incluir remedios homeopáticos para estas afecciones. No por no ser la terapia homeopática útil en estas molestias que pueden ocasionar dolor o mejor dicho muchísimo dolor, al contrario hemos comprobado diariamente que los remedios homeopáticos poseen un efecto analgésico de primer orden, incluso superando con creces el tratamiento convencional.

Sinó por la dificultad que entraña el uso de remedios homeopáticos, a la hora de valorar cual de todos ellos es más semejante al padecimiento del enfermo. Pues ustedes sabrán que la gran dificultad que presenta la utilización de estos remedios, es analizar la causa, pero también el ´como´ se manifiestan las molestias en el enfermo, lo que nosotros denominamos ´INDIVIDUALIZAR AL ENFERMO´.

Nosotros pensamos precisamente que es una lástima que no se utilicen con mayor frecuencia los remedios homeopáticos en profesionales que se dedican al deporte.

Poseemos remedios que pueden llegar a incrementar el rendimiento deportivo, no únicamente siendo remedios paliativos, sino en particular empezar a utilizarlos de manera preventiva.

Cualquier masajista o fisioterapeuta que se dedique a cuidar, a deportistas sabe que existen un cierto número de profesionales que tienen tendencia a recaer en ciertas molestias de manera continuada, séase luxaciones, inflamación de tendones, bursitis, problema de cartílago etc.. Es precisamente este deportista el que más requiere de tratamiento homeopático, no únicamente por su efectividad, sino también por el hecho que nuestros remedios pueden fortalecer e erradicar esa tendencia a padecer un cierto tipo de lesión.

Así pues valga la molestia decirlo, hemos elaborado un esquema de utilización de remedios homeopáticos, que han sido extensamente usados en multitud de casos, con resultados tan extraordinarios que llega uno a pensar que lástima no haberlos conocido anteriormente. Repito, mencionaremos aquellos remedios de probada validez. Hemos intentado simplificar los remedios, para las distintas molestias, pues aunque en algunos casos muy particulares no fuera efectivo, lo único que quiere significar es que probablemente requiera para el caso otro remedio que posea semejanza.

Aún así pensamos que es muy beneficioso dar estos remedios, pues nuestra pretensión es dar a conocer esta terapéutica, de la cual, los que nos dedicamos a ella estamos cada día más maravillados de su efectividad.

Les exponemos a modo de resumen, sin realizar la descripción de cada molestia, pues consideramos que cada patología es ya conocida, y nos remitimos únicamente a señalar que remedio o remedios pueden serles útiles.

Termino recomendando que utilicen la potencia 30 CH en todos los casos, sino indicamos otra potencia que pudiera ser útil. La frecuencia de tomas del remedio depende de la gravedad e intensidad del dolor, pero por lo general utilicen un gránulo del remedio chupado en la boca, en los momentos más separados de las comidas, y con una frecuencia de 4 a 5 veces al día.

TRAUMATISMOS MUSCULARES

↘ ÁRNICA 30 CH o ÁRNICA 200 CH (dependiendo de la intensidad del dolor)
Este remedio es el principal remedio a utilizar en cualquier tipo de traumatismos.

↘ MILLEFOLIUM 30 CH: si se acompaña de ruptura muscular

TRAUMATISMOS QUE AFECTEN A TENDONES Y LIGAMENTOS

↘ RHUS TOXICODENDRON 30 CH o 200 CH: Si es debido a sobreesfuerzos no acostumbrados por el deportista. O bien por haber sido expuestos a frío húmedo después de haber transpirado.

↘ RUTA 30 CH o 200 CH: Posee las mismas modalidades de agravación de Rhus Tox., los dolores empeoran por moverse, peor por la noche y agrava por la humedad. Pensamos que Ruta se adecua más a deportistas que hayan tensionado excesivamente los tendones y ligamentos, como por ejemplo en tenistas (Epicondelitis).

TRAUMATISMOS DE HUESOS

↘ RUTA 30 CH: Si la parte afectada es prominente sobre el periosteo.

↘ SYMPHYTUM 30 CH: Si el traumatismo hubiese ocasionado una afectación, no sólo del periosteo, sino incluso una leve fisura en hueso. Symphytum es la planta Consuelda, de aquí que pensemos siempre en ella para soldar el hueso.

↘ CALCAREA PHOSPHORICA 30CH: Este es otro remedio a tener en cuenta cuando existe ruptura osea.

TRAUMATISMOS EN OJO ´OJO MORADO´

→x ARNICA 30 CH: Cura los vasos sanguíneos dañados

→x LEDUM PALUSTRE 30 CH: Cuando presenta la típica coloración negra-azul o púrpura. Si además hay mejoría con aplicación de un paño frío sobre el mismo ojo. Ledum al igual que Arnica reabsorbe la inflamación y la rotura de vasos sanguíneos.

→x SYMPHYTUM 30 CH: Si hubiese lesión del hueso ocular.

TRAUMATISMOS EN LA CONJUNTIVA DEL OJO

→x ARNICA 30 CH: Hemorragia en la subconjuntiva con rotura de vasos sanguíneos.

→x HAMAMELIS 30 CH: Cuando el golpe a afectado directamente la cornea, con rotura de vasos sanguíneos. Reabsorbe la sangre y cierra la rotura de los vasos.

→x CALENDULA 5 CH (en colirio): Para ayudar a cicatrizar la córnea.

TRAUMATISMOS EN CÓCCIX

→x ARNICA 30 CH o 200 CH: Si la parte afectada es más muscular

→x HYPERICUM 200 CH: Si el traumatismo ha afectado algún nervio y los dolores irradian del lugar

→x RUTA 30 CH o 200 CH O CASTOR EQUI 30 o 200 CH: También son útiles, si los anteriores no alivian el dolor.

TRAUMATISMOS EN TEJIDOS BLANDOS

→x ARNICA 30 CH O 200 CH

→x CONIUM 30 CH: Si el traumatismo ha afectado las 'mamas' del deportista, en la que posteriormente se desarrollan nódulos duros mamarios.

→x BELLIS PERENNIS 30 CH: Lo denominamos popularmente 'remedio de prostitución' pues afecta a traumatismos reiterados en zona genital y mamas.

TRAUMATISMOS DE LOS NERVIOS

→x HYPERICUM 30 CH O 200 CH: Se usa para reparar el nervio afectado.

TRAUMATISMOS DEL PERIOSTEO

→ RUTA GRAVEOLENS 30 CH

→ FLUORICUM ACIDUM: En atletas propensos a inflamación del periosteo con necrosis en hueso.

TRAUMATISMO CRANEAL

→ ARNICA 200 CH: Para absorber los hematomas y hemorragias cerebrales

→ HYPERICUM 200 CH: Es el principal remedio a tener en consideración, y más si este traumatismo puede llegar a provocar espasmos, convulsiones.

→ CICUTA 200 CH: Este remedio es más profundo que Hypericum cuando el enfermo entra en una crisis de identidad sobre quién es el mismo o no recuerda quienes están cerca de él.

→ NATRUM SULPHURICUM 200 CH: Cuando el enfermo después de sufrir el traumatismo empieza a sufrir de vértigos o incluso cae en depresión profunda.

→ BELLADONA 30 CH o 200 CH ® Si se acompaña posteriormente de delirios, congestión de cara.

LESIONES DE LOS TEJIDOS BLANDOS

(incisiones, laceraciones, abrasiones, excoriaciones, etc...)

→ CALENDULA (pomada): Remedio capital para los tejidos lesionados, la piel puede infectarse, por lo que caléndula es remedio corriente para ayudar a cicatrizar heridas abiertas.

TRAUMATISMOS GENITOURINARIOS

→ ARNICA 30 CH

→ HYPERICUM 200 CH: Al ser el pene y en la mujer, la región vaginal, zonas ricamente inervadas, un traumatismo localizado producido por objetos punzantes requerirá de estos remedios.

→ BELIS PERENNIS 30 CH o 200 CH: Este remedio como ya comentamos con anterioridad remedio afín a zonas genitales. Ayudando a reparar tejidos dañados y vasos sanguíneos.

→ CLEMATIS 30 CH: Si ha afectado la epididimis y se encuentra muy inflamada, sintiendo dolor cuando se somete a presión. El testículo se nota encogido hacia arriba y sensible al tacto.

↘ BELLADONA 30 CH: Si existiera inflamación con dolores muy violentos que aparecen y desaparecen bruscamente; los testículos se encuentran con rojez y ardor.

↘ RHODODENDRON 30 CH: En especial para orquitis con inflamación del testículo, con sensación de tenerlo aplastado. Siendo más doloroso cuando se aproximan cambios de tiempo húmedo.

↘ SPONGIA TOSTA 30 CH: En orquitis más antiguas con el conducto espermático inflamado y dolorido. Existiendo dureza e inflamación del testículo.

↘ CONIUM 30 CH: Si el testículo se vuelve duro, petrificado por culpa del traumatismo.

HEMORRAGIAS

↘ ARNICA 30 CH + MILLEFOLIUM 30 CH: Las heridas sangran intensamente. Aplicando externamente una venda impregnada de caléndula en T.M. a partes iguales de agua.

HEMATOMAS

↘ ARNICA 30 CH: Ayuda a restablecer los derrames sanguíneos y las lesiones con magulladuras.

↘ SULPHURICUM ACIDUM 30 CH: Este remedio es útil en morados antiguos con dificultad para reabsorber las roturas de los vasos sanguíneos.

↘ TRAUMATISMOS EN ARTICULACIONES CON DERRAME SANGUINEO

↘ ARNICA 30 CH

↘ BRYONIA 30 CH: Cuando se acompaña de hinchazón o inflamación con dolor al efectuar movimiento, habiendo mejoría en reposo.

↘ HAMAMELIS 30 CH: Si predominan las roturas de vasos sanguíneos con morados y magullamiento.

↘ RUTA 30 CH: Si ha sido afectado el periosteo.

FRACTURAS (ROTURA DE HUESOS)

↘ ARNICA 30 CH: (ayuda a la musculatura)

↘ RUTA 30 CH: (ayuda al periosteo)

↘ SYMPHYTUM 30 CH: (consolida el hueso)

↘ CALCAREA PHOSPHORICA 30 CH: (Consolida el hueso)

- ↵ RHUS TOXICODENDRON: (ayuda a los tendones y ligamentos)
- ↵ RHODODENDRON
- ↵ STAPHYSAGRIA: (si hubiese dolor en cicatriz antigua)
- ↵ SULPHURICUM ACIDUM: (cuando existe tejido muerto alrededor del hueso)

ROTURA MUSCULAR

- ↵ ARNICA 30 CH
- ↵ HAMAMELIS 30 CH: Rotura muscular con hematoma
- ↵ MILLEFOLIUM 30 CH: Con ruptura de vasos sanguíneos

TORCEDURAS

- ↵ ARNICA 30 CH
- ↵ RHUS TOXICODENDRON 200 CH: En particular de las articulaciones y tendones, el dolor es peor de noche y por la mañana al levantarse.
- ↵ RUTA 30 CH o 200 CH: Más afín a muñecas y tobillos

HINCHAZÓN Y EDEMAS

- ↵ APIS 30 CH o 200 CH: Hinchazón de rápida evolución, con mejoría aplicando frío local y sensación de pinchazos. Encontrándose la zona enrojecida, caliente y dolorosa.
- ↵ BELLADONA 30 CH: Hinchazón con inflamación roja ardiente y sensación pulsátil en la zona. Color rojo escarlata.
- ↵ AESCULUS 9 CH o 30 CH: Con congestión linfática y venosa. Las venas pueden verse dilatadas.
- ↵ HAMAMELIS 30 CH: Hinchazón con morados, hematomas y varices inflamadas.
- ↵ CALCAREA CARBÓNICA 30 CH: Es remedio posterior a las anteriores para terminar de ayudar en hinchazones con abultamientos con retención de líquido.

LUXACIONES

- ↵ ARNICA 30 CH o 200 CH

⌘ RHUS TOXICODENDRON 200 CH: Para fortalecer tendones, ligamentos y cápsulas articulares

⌘ BRYONIA 30 CH: Si el dolor además empeora afectando el más ligero movimiento.

⌘ RUTA 30 CH o 200 CH: Ayuda a restablecer los tendones, ligamentos y la debilidad del tejido conjuntivo.

HERIDAS QUE TARDAN EN CURARSE

⌘ ARSENICUM ALBUM 30 CH

⌘ PHOSPHORUS 30 CH

⌘ CALCÁREA SULPHÚRICA 30 CH: Si se acompaña de abscesos crónicos supurativos.

INFLAMACIÓN DE LOS CARTÍLAGOS (condritis y pericondritis)

⌘ ARGENTUM METALLICUM 30CH: Esta indicado de modo especial en todos los tejidos cartilagosos

INFLAMACIÓN DE LOS NERVIOS (Neuritis)

⌘ ACONITUM 30 CH: Con intensa inquietud y ansiedad

⌘ BELLADONA 30 CH: Los dolores aparecen y desaparecen bruscamente.

⌘ PHOSPHURUS 30 CH: Con debilidad en las articulaciones.

⌘ INFLAMACIÓN DE LA BOLSA SINOVIAL (Bursitis)

⌘ SILICEA 30 CH: Cuando son deportistas propensos a estas recaídas y tardan mucho en curar.

⌘ ACONITUM 30 CH: Inflamación muy dolorosa que se puede acompañar de fiebre y inquietud nocturna.

⌘ BELLADONA 30 CH: Ardor, dolor y rubor en la zona traumatizada.

⌘ BRYONIA 30 CH: Si la hinchazón se acompaña de retención de líquido, empeorando por el más ligero movimiento.

⌘ LENTA CICATRIZACIÓN DE LAS FRACTURAS OSEAS

⌘ CALCAREA CARBONICA 5 CH + CALCAREA PHOSPHORICA 5 CH: Estos remedios se deben dar alternados mutuamente, de dos a tres veces al día durante un periodo de 2 meses.

CALAMBRES MUSCULARES

⌘ CUPRUM METALLICUM 30 CH: El principal remedio para calambres producidos por sobreesfuerzo muscular.

JOAN GASPARÍN

Director del Institut Homeopàtic de Catalunya

Presidente de la Sociedad Española de Homeopatía Clásica

93 430 64 79

www.instituthomeopatic.com