

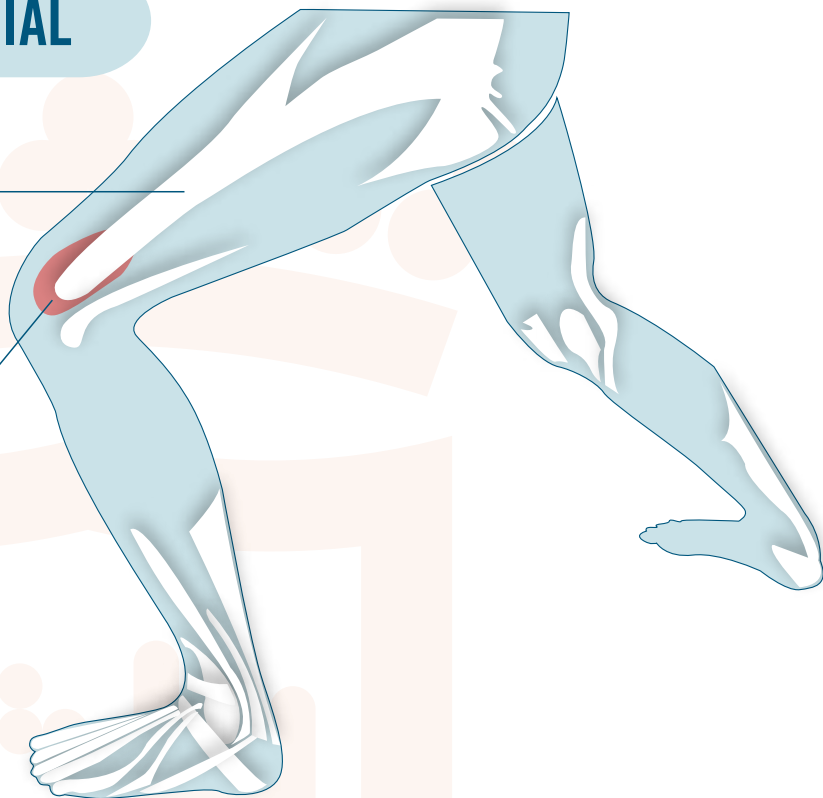


LESIONES DEL CORREDOR

Sección de Medicina Deportiva

SÍNDROME CINTILLA ILIOTIBIAL

La cintilla iliotibial es una banda fibrosa en el lado externo del muslo que proporciona estabilidad a la rodilla. Se lesiona con tanta frecuencia que es conocida como “rodilla del corredor”. Se produce por una irritación de la cintilla cuando cruza la cara lateral de la rodilla, hacia su inserción en la tibia.



SINTOMAS

¿Cómo la identifico?

- Dolor en la cara externa de la rodilla que puede irradiar hacia la cadera
- Sensación de click o chasquido al flexionar la rodilla
- Dolor que obliga a parar a los 10-20 minutos y mejora con el reposo

CAUSAS

Es una lesión por sobreuso sobre todo en caso de inestabilidad o desalineación de miembros inferiores y en corredores con sobrepronación y pie cavo, favorecida por:

- Incremento excesivo del volumen de entrenamiento
- Técnica inadecuada de carrera, sobre todo al correr cuesta bajo
- Debilidad en músculos de la cadera



LESIONES DEL CORREDOR

Sección de Medicina Deportiva

PREVENCIÓN

¿ Cómo evitarlo ?

- Ejercicios de estiramiento de la cintilla iliotibial
- Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura de la cadera: glúteo medio y tensor de la fascia lata
- Uso de calzado adecuado

TRATAMIENTO

¿ Cómo recuperarlo ?

1. Medidas generales

- Interrupción de la actividad si hay dolor.
- Masaje con hielo en la zona varias veces al día

2. Tratamiento médico y fisioterapia

- Medicamentos antiinflamatorios para disminuir la inflamación y el dolor
- Infiltración local con corticoides.
- Fisioterapia: Descargar y estirar la fascia y Punción seca en puntos gatillo.
- Cirugía en casos resistentes.

3. Otros

- Estudio de la pisada y un análisis postural
- Revisión del calzado y ortesis si precisa
- Vuelta al entrenamiento: Carrera con tramos cortos y rápidos, evitar las cuestas abajo e ir aumentando progresivamente la intensidad
- Recuperación total en 6 semanas aproximadamente