

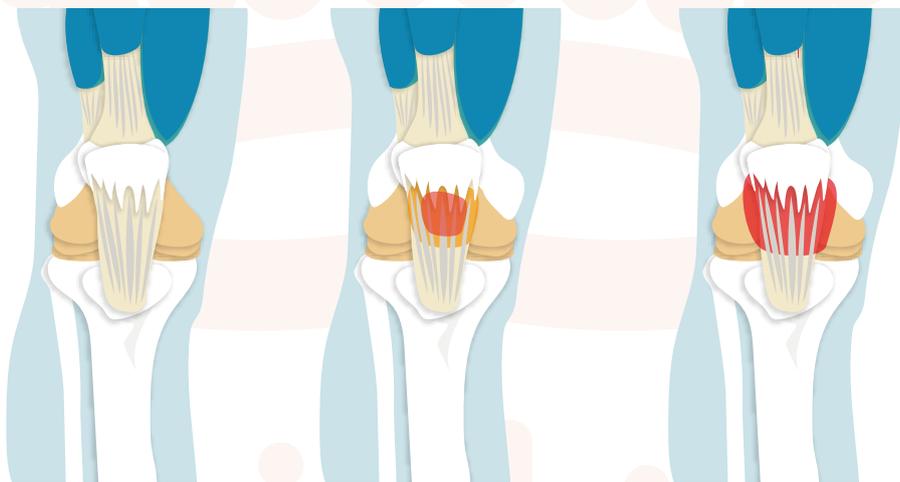


LESIONES DEL CORREDOR

Sección de Medicina Deportiva

TENDINITIS ROTULIANA

Es una lesión del tendón rotuliano que une el polo inferior de la rótula con la tibia.



SINTOMAS

¿Cómo la identifico?

- Dolor sobre el tendón rotuliano, en el polo inferior de la rótula.
- Rigidez en la rodilla, al saltar, arrodillarse, agacharse, sentarse o subir escaleras.
- Dolor al flexionar la rodilla y contraer el cuádriceps.
- Debilidad e inestabilidad en la articulación.
- Sensación de calor o inflamación en la parte inferior de la rodilla.

CAUSAS

Se produce por una sobrecarga y/o un entrenamiento mal realizado (calzado inadecuado, falta de periodos de descanso, mala planificación...). Saltar, caer y cambiar de dirección de manera constante pueden provocar microlesiones en el tendón rotuliano.



LESIONES DEL CORREDOR

Sección de Medicina Deportiva

¿CÓMO EVITARLO?

Mediante ejercicios de fortalecimiento.

TRATAMIENTO ¿Cómo recuperar?

Medidas generales

- Interrupción de las actividades si hay dolor y evitar saltos e impactos.
- Colocación de hielo en la rodilla para aliviar el dolor y la inflamación, especialmente durante la etapa aguda, y después de realizar ejercicio.
- Mejorar la técnica, un profesional puede ayudar a realizar un buen gesto técnico.
- Uso de una banda infrarrotuliana colocada encima del tendón rotuliano, justo debajo de la rótula para disminuir la presión en el tendón.
- Ejercicios de estiramiento para reducir espasmo muscular y ayudar a alargar la unidad músculo-tendón, evitando rebotes.
- Programas de fortalecimiento muscular, centrados en el cuádriceps y los músculos de la pantorrilla.

Tratamiento médico y fisioterapia

- Medicamentos antiinflamatorios para disminuir la inflamación y el dolor.
- Ultrasonidos, masajes o tratamiento con láser.
- Infiltraciones con corticosteroides guiadas por ecografía en la lesión. Son útiles para el dolor pero tienen el riesgo de debilitar el tendón rotuliano.
- Inyección de factores de crecimiento derivados de plaquetas (PRC) o de células madre.
- Cirugía: solo en caso de dolor persistente o de un tendón gravemente dañado. Se realiza una extracción del tejido inflamatorio de la zona inferior de la rótula y/o pequeños cortes en el tendón para aliviar la presión de la zona media.