

¿Qué es la fisura de estrés que sufre Rafa Nadal?



Descargar imagen

Autor Carine06.UK. vía Wikimedia Commons

Rafa Nadal ha sido diagnosticado de una fisura de estrés de la tercera costilla en el partido de semifinales de Indian Wells. "Estoy triste y hundido", declaró el tenista al conocer el diagnóstico de su lesión

¿Qué es una fisura de estrés?

Hablamos de fractura cuando existe una discontinuidad entre dos extremos de un mismo hueso y de fisura, cuando no existe esa separación total entre los extremos, es como una fractura incompleta.

La fisura por estrés es una lesión producida por movimientos repetitivos que dan lugar a una sobrecarga mecánica por tracción de los grupos musculares utilizados durante el esfuerzo.

Se observa con cierta frecuencia en deportistas, especialmente en los huesos metatarsianos tras la realización de largas marchas. A veces puede influir un gesto técnico inapropiado o un defecto previo de mineralización ósea.

Las fisuras en las costillas son menos comunes y afectan más a la primera costilla sobre todo en lanzadores y levantadores de peso, en cambio las lesiones costales inferiores se observan más en remeros, golfistas y tenistas.

¿Cuáles son los síntomas?

Aparece un dolor intenso o punzada en la zona que se incrementa con los movimientos respiratorios y del tren superior. En ocasiones se acompaña de mareo producido por el propio dolor o por la sensación de falta de aire. Los síntomas se ven agravados en caso de un esfuerzo intenso en una competición

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico definitivo suele hacerse con gammagrafía ósea o resonancia magnética. Es importante un diagnóstico temprano para volver a la competición lo antes posible

¿Cuál es el tratamiento adecuado?

Las costillas no se pueden inmovilizar Se trata con reposo deportivo durante 4 a 6 semanas y tratamiento analgésico.

La ayuda del fisioterapeuta facilita la recuperación y la magnetoterapia, una técnica que utiliza campos magnéticos, puede disminuir el proceso inflamatorio

Hay que evitar una vuelta prematura a la competición

En el caso de que hubiese un defecto de un gesto técnico, se debe corregir para prevenir una posible recaída