



LESIONES PRODUCIDAS POR ESFUERZOS DE REPETICIÓN O DE STRESS (2ª Parte)

Como ya os prometí en la columna anterior (os invito a revisarla en nuestra web), tras explicar en qué consisten, hoy hablaré sobre las principales lesiones de stress o de esfuerzos repetidos.

Síndrome de Estrés en la Tibia Medial "Shin Splints".

Es un dolor alrededor de la espinilla o la parte frontal de la pierna. Comunes en los corredores y generalmente no son peligrosas, aunque pueden ser dolorosas.

Síndrome patelo femoral. Reblandecimiento del cartílago de la rótula, con dolor delante de la rodilla.

Tendinitis. En la tendinitis, los tendones se inflaman y se desgarran y se asocian con un estiramiento excesivo y repetitivo ocasionado por el uso excesivo de ciertos músculos.

Epicondilitis. Se conoce comúnmente como "codo de

tenista" porque ocurre con frecuencia en los jugadores de tenis por movimientos de repetición en el golpeo del revés.

Bursitis. La inflamación de la bursa (bolsita de contenido líquido que almohadilla las articulaciones). Los síntomas de bursitis incluyen dolor e hinchazón y se asocia con frecuencia a movimientos de

repetición y al uso excesivo de algunas articulaciones.

La enfermedad de Osgood-Schlatter. Esta condición afecta a los adolescentes que están atravesando un periodo de crecimiento, por sobrecarga e inflamación en el área donde el tendón de rotuliano se une al hueso de la tibia.

Fracturas de Esfuerzo. Las fracturas de esfuerzo son pequeñas grietas en la superficie del hueso causadas por movimientos desgastadores rítmicos y repetitivos. Estas lesiones pueden ocurrir cuando el hueso es sometido a presión constante al correr, marchar, caminar, saltar, o por tensión sobre el cuerpo cuando una persona cambia de superficie al correr o lo hace con zapatos de deporte desgastados.

¿Cómo prevenir este tipo de lesiones?

Cuando vaya a empezar la temporada deportiva, encárgate de realizar un examen físico específico para tu actividad, comenta con tu especialista todo aquello que has apreciado en tu etapa de descanso, todo aquello que vas a realizar en tu actividad deportiva, así como tus intenciones a conseguir.

- Tu cuerpo es tu mejor señal de alarma, haz caso a sus indicaciones, cuando tengas calor refréscate, ponte a la sombra, abrígate cuando tengas frío, descansa cuando te sientas cansado...
- Usa un equipamiento adecuado, tanto en la ropa, herramientas como raquetas, balones etc, así como fundamentalmente en tu calzado. En los deportes de raqueta es fundamental el cordaje, peso de la raqueta, calibre de la empuñadura, peso de las pelotas, etc (revisa nuestro artículo sobre evitar la lesiones del tenis). Utiliza protectores para el tipo de deporte que realices, como por ejemplo, rodilleras, espinilleras, etc
- Realiza siempre ejercicios de calentamiento y estiramiento, antes de empezar y después de terminar.
- Come y bebe suficiente agua así como algún producto que te ofrezca energía suficiente sin sensación de hinchazón, antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Varía tu actividad deportiva. Alterna el correr con montar en bicicleta o por ejemplo nadar.
- Si tienes síntomas como dolor, hinchazón, adormecimiento o rigidez en tus músculos mientras realizas un ejercicio, para inmediatamente, descansa y si las molestias no ceden, acude a tu especialista de confianza.



Dr. Emilio L. Juan García

Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

www.larodilla.es 976 23 16 16



Tel. 876 24 18 18

Franz Schubert, 2 50.012

www.viamedmontecanal.com

- Centro quirúrgico de referencia en Traumatología para deportistas.
- Única resonancia magnética de 3 tesla de Aragón.
- Urgencias 24 horas generales, pediátricas y ginecológicas.