

Artículo FAM, Abril 2018

Título: Síndrome de la cintilla iliotibial

Esta lesión es una de las más típicas entre los corredores, suele cursar con unas características concretas, que pueden ocasionar desajustes posteriores en todo el cuerpo, y que conviene solventar cuanto antes.

A modo de resumen inicial, la lesión ocurre porque se produce un roce continuo del tendón de la banda iliotibial con el cóndilo femoral externo, y dicho roce puede estar iniciado por debilidad en el glúteo medio, produciendo una inestabilidad de la pelvis en la fase de apoyo de la carrera.

La banda iliotibial es el tendón del tensor de la fascia lata que también recibe fibras del glúteo mayor y se inserta por debajo de la rodilla en el tubérculo de Gerdy en la tibia. Al irritarse por ese roce que se comentaba antes, comienzan los síntomas típicos de esta lesión.

CAUSAS DEL SINDROME DE LA CINTILLA ILIOTIBIAL

Existen varias causas que pueden producir esta lesión, y en muchos casos, es la falta de actividad física la que genera la inflamación principal del síndrome:

Estar en un estado físico mejorable, afecta mucho a las estructuras internas del organismo, de forma que en este caso concreto, la bursa, unas bolsas de líquido entre el hueso y el tendón, situada, en este caso, en la parte externa de la pierna, termina por inflamarse con el roce del tendón, produciendo bursitis y dolencias típicas de la zona.

El hecho de tener un varo de rodillas (piernas arqueadas) también facilita que se produzca esta lesión, así como los cambios bruscos en los niveles de actividad física, y tener una BIT o banda iliotibial tensa de por sí.

Es común encontrar este síndrome, en ciclistas y corredores, porque el movimiento continuo que se produce al doblar la pierna, afecta de forma notable a la zona.

SINTOMAS DEL SINDROME BIT

El principal síntoma de este síndrome, es dolor localizado en la parte externa de la rodilla.

Según pasa el tiempo, la lesión se puede ir agravando y el dolor se sentiría más agudo y no desaparecería al comenzar a calentar.

Hay actividades concretas como bajar una cuesta o realizar sentadillas que también pueden empeorar el dolor.

A veces, es bueno realizar alguna prueba de imagen como una resonancia magnética o ecografía.

De manera general, un dolor focalizado en la parte externa de la pierna desde la cadera a la rodilla puede ser un síntoma claro de que existe el síndrome de la banda iliotibial, aunque habrá que analizar las posibles causas de la misma, así

como valorar el tipo de tratamiento que mejor pueda mejorar la calidad del vida del paciente.

TRATAMIENTO DEL SINDROME DE LA BANDA ILIOTIBIAL

Para aliviar los síntomas en un principio, se suele emplear hielo aplicado en la zona de dolor durante unos 20 minutos, cada dos o tres horas, aunque no en aplicación directa, sino envuelto en una tela que sirva de aislante del frío directo.

A la hora de empezar a hacer ejercicio físico, se puede aplicar calor en la zona afectada, y en casos en los que el dolor no remita con estos consejos, acudir a tu fisioterapeuta.

Por otro lado, el tipo de tratamiento que más puede ayudar una vez que el dolor impide realizar cualquier actividad física, es un tratamiento basado en la fisioterapia en Fisioalmat, donde profesionales sobre este tema lo realizarán con terapia manual, presión deslizante en la fascia, flexibilización de los tejidos, punción seca, terapia Indiba y fortalecimiento de los estabilizadores de la cadera y la pelvis.

Es muy importante la fase de readaptación deportiva (fase del return to play), donde debemos correr en terrenos llanos evitando las cuestas y los ritmos lentos ya que el tendón sufre un mayor roce a su paso por el cóndilo femoral externo.

También será importante para una recuperación pronta, que se eviten los terrenos irregulares, el calzado inadecuado, y que se reduzca la cantidad de kilómetros de carrera en los entrenamientos.