

FRACTURAS POR ESTRÉS EN EL ATLETISMO

La pierna es la región corporal que sufre más lesiones deportivas crónicas por uso excesivo, normalmente debidas a factores de riesgos externos e internos, o combinados. Uno de los factores de riesgo que el deportista puede controlar y que, a su vez, es el más frecuente, es el “hacer demasiado y muy pronto” (por ejemplo; exceso de carrera sobre superficie dura)

El desequilibrio muscular, la asimetría de miembros o los defectos de alineación son los factores de riesgo internos más importantes. Entre ellos encontramos: la sobrepronación (pie plano longitudinal), valgo (piernas en X) o varo (piernas arqueadas) de rodilla, mayor anteversión femoral (dedos pies hacia dentro), desigualdad en la longitud de piernas y la rehabilitación deficiente.

- **FRACTURAS POR ESFUERZO EN TIBIA Y PERONÉ**

La prevalencia de fracturas de esfuerzo en la pierna es del 50%. Son frecuentes en deportes donde la carrera y el salto son importantes. Habitualmente ocurren semanas o meses después de haber comenzado los entrenamientos con carrera. En atletas con elevado nivel de actividad se asocian al aumento de la intensidad del entrenamiento previo a una competición importante. La sobrecarga en una superficie dura por falta de amortiguación en un calzado desgastado, combinada con incrementos rápidos en la intensidad de entrenamiento, constituyen factores etiológicos importantes. Los defectos de alineación pueden ser un factor contribuyente, pero no tanto como en la periostitis o sobrecarga tibial medial.

El atleta con fractura por estrés presenta un dolor severo de inicio agudo, normalmente tras una sesión intensa de entrenamiento. El dolor suele estar bien localizado y desaparece en reposo, pero vuelve a aparecer con la actividad deportiva.

La mayoría de la fracturas por estrés consolidará adecuadamente con un buen diagnóstico y la descarga de peso adecuada. El paciente debe ser educado sobre el empleo del calzado adecuado, evitar

entrenamientos excesivos o incrementos rápidos de la intensidad. Existe una prevalencia en mujeres atletas delgadas a sufrir repetidas fracturas de esfuerzo simultáneas. En esta ocasión, se debe sospechar de la “tríada de la deportista: una combinación de amenorrea (ausencia de menstruación), bajo peso corporal y osteoporosis (baja densidad ósea).

- **FRACTURAS DE ESFUERZO EN EL PIE**

Son relativamente frecuentes en atletas con entrenamientos basados principalmente en carrera, salto o combinación de ambos. Hasta el 25% de todas de las fracturas de esfuerzo pueden comprometer al pie, especialmente al hueso navicular o escafoides. Tanto una pronación excesiva del pie (pie plano) como el aumento excesivo (pie cavo) predisponen a este hueso a las fracturas de esfuerzos. Las fracturas de esfuerzo en el pie, como en la pierna, se relacionan directamente con aumentos súbitos de la magnitud o intensidad del entrenamiento, con la práctica sobre superficies muy duras o con el uso de un calzado que no absorbe los impactos de forma adecuada.

Los metatarsianos son también particularmente vulnerables a este tipo de fracturas (puede conocerse como “fractura del caminante”), al igual que los huesos sesamoideos, pequeños huesos que encontramos en el tendón del músculo flexor corto del dedo gordo. También existe alto índice de fractura por estrés en la base del quinto metatarsiano.

Si tienes una fractura por estrés no dudes en contactar con [Fisioalmat](#). Estamos muy acostumbrados a tratarlas y contamos con la tecnología más avanzada para su tratamiento. Grandes atletas de nuestro país han pasado por nuestras clínicas para solucionar este tipo de lesión.