

Una de las lesiones más frecuentes en los corredores es la tendinitis rotuliana, que suele cursar con dolor en la rodilla.

¿POR QUÉ SE PRODUCE Y CÓMO TRATARLA?

La tendinitis rotuliana es una lesión en el tendón que conecta la rótula con la tibia. El tendón rotuliano trabaja con los músculos de la parte frontal del muslo para extender la rodilla de modo que puedas patear, correr y saltar.

La tendinitis rotuliana, también conocida como “rodilla de saltador”, es más común en atletas cuyos deportes incluyen saltos frecuentes, como el baloncesto y el voleibol. Sin embargo, las personas que no practican deportes de salto pueden sufrir tendinitis rotuliana.

SÍNTOMAS

El dolor es el primer síntoma de la tendinitis rotuliana, habitualmente entre la rótula y el punto donde el tendón se conecta con el hueso de la espinilla (la tibia).

Al comienzo, tal vez solo sientas dolor en la rodilla cuando empiezas a hacer actividad física o después de realizar ejercicio intenso. Con el tiempo, el dolor empeora y comienza a interferir en la práctica del deporte. A la larga, el dolor interfiere en los movimientos diarios, como subir escaleras o levantarse de una silla.

TRATAMIENTO

El tratamiento de la tendinitis rotuliana debe ser adaptado a cada paciente en función del tiempo de leve con la dolencia -menos de un mes o más de 6 semanas-, la causa que lo ha originado y el tipo de tendinitis rotuliana.

Los analgésicos pueden aliviar a corto plazo el dolor por tendinitis rotuliana.

Existen varias técnicas de fisioterapia que pueden ayudar a reducir los síntomas relacionados con la tendinitis rotuliana, como las siguientes:

- Ejercicios de estiramiento
- Ejercicios de fortalecimiento
- Correa para el tendón rotuliano.

Si los tratamientos tradicionales no ayudan, es posible que tu médico te indique otros tratamientos incluida la cirugía.

