

Prevención de las tendinopatías en el deporte

Luis Giménez Salillas¹, Ana M^a Larma Vela², Javier Álvarez Medina³

¹Universidad de Zaragoza. ²ARAMEDE, Zaragoza. ³Facultad Ciencias de la Salud y del Deporte. Universidad de Zaragoza

Recibido: 17.03.2014

Aceptado: 24.04.2014

Resumen

Las tendinopatías son lesiones con una gran prevalencia en el deporte que provocan dolor, tumefacción difusa o localizada y afectación del rendimiento deportivo.

Las tendinopatías crónicas se producen como consecuencia de una acumulación de factores, aunque el gesto repetitivo, es decir la sobrecarga, es un factor de gran importancia.

El tratamiento de las lesiones por sobrecarga en el contexto deportivo tiene la dificultad de que el deportista necesita solucionar su problema de la forma más rápida posible, muchas veces sin detener su actividad deportiva y en otras sin llegar a restituir completamente la integridad del elemento lesionado. Por ello, es muy importante que la lesión no llegue a producirse para lo que es necesario aplicar medidas de prevención eficaces.

En este trabajo se indica la forma en que se debe plantear la prevención lesional para lo que es necesario la identificación de los factores de riesgo, la aplicación de las medidas preventivas y la valoración de la eficacia de la estrategia aplicada.

Se hace una revisión en profundidad de los mecanismos por los que los diversos factores de riesgo, tanto intrínsecos como extrínsecos, en el contexto de un deportista predispuesto en el que concurren una serie de factores favorecedores desencadenan la tendinopatía crónica.

Asimismo se describe el mecanismo fisiopatológico desencadenante de la lesión crónica.

Se hace una descripción de las estrategias preventivas que son el calentamiento, los estiramientos, el entrenamiento de contracción muscular excéntrica, y el entrenamiento específico de fuerza.

Por último se analizan los deportes del atletismo y del voleibol en lo que significa la gran sobrecarga del aparato extensor de la rodilla y la elevada incidencia de tendinopatías crónicas de esta localización y de la natación y béisbol en lo que significa la gran sobrecarga que sufre el hombro y la elevada incidencia de patología en los tendones rotadores del hombro.

En resumen, se describen los factores de riesgo más importantes en la génesis de las tendinopatías crónicas más frecuentes, en las actividades deportivas con mayor incidencia de estas lesiones y se plantean los mecanismos más eficaces para su prevención.

Palabras clave:

Tendinopatía. Prevención. Factores de riesgo. Calentamiento. Estiramientos. Contracción muscular excéntrica. Entrenamiento específico de fuerza.

Prevention in sport tendinopathy

Summary

Tendinopathies are lesions very prevalent in sports that cause pain, diffused or localized swelling and repercussion on sports performance.

Chronic tendinopathies occur as a result of an accumulation of factors, although the repetitive movement, i.e. overuse, is a very important factor.

The treatment of overuse injuries in sports context has the difficulty that the athlete needs to solve his problem as quickly as possible, many times without stopping the sports activity and other times without totally restoring the integrity of damaged part. Therefore, it is very important that the injury does not get to occur, for which effective prevention measures need to be implemented.

This work indicates the way to outline the lesion prevention, for which the identification of risk factors, the application of preventive measures and the assessment of the applied strategy effectiveness are necessary.

There is a thorough review of the mechanisms by which risk factors, both intrinsic and extrinsic, in the context of a predisposed athlete on which a series of favourable factors come together, trigger chronic tendinopathy.

Also the pathophysiological mechanism that triggers chronic injury is described.

The work describes preventive strategies, which are warm-up exercise, stretching, eccentric muscle contraction training and specific strength training.

Finally, there is an analyse of athletics and volleyball regarding the great overuse of the knee extensor apparatus and the high incidence of chronic tendinopathy on this location and an analyse of swimming and baseball regarding the great overuse of the shoulder and the high incidence of pathology in the rotator tendons of the shoulder.

In summary, it describes the most important risk factors in the genesis of the most common chronic tendinopathies in sport in the sports activities with higher incidence of these injuries and it outlines the most effective mechanisms for their prevention.

Key words:

Tendinopathie. Prevention. Risk factors. Warm-up. Stretching. Eccentric muscle contraction. Specific strength training.

IN MEMORIAM. El Dr. Luis Giménez Salillas, primer autor de este trabajo, falleció pocos días después de finalizar el manuscrito. Sirva este trabajo como homenaje póstumo a un médico que dedicó su vida a sus pacientes, a un docto profesor para sus alumnos y a un amigo de sus amigos.

Correspondencia: Javier Álvarez Medina

E-mail: javialv@unizar.es