

Prevención y tratamiento de la tendinitis

A. Panasiuk

Podemos definirla como la inflamación de un tendón, tendin = tendón y itis = inflamación. Es una de las lesiones de origen deportológico más comunes, junto con los desgarros musculares y los esguinces de rodilla y tobillo. A su vez la misma no se relaciona solo a la actividad deportiva sino que es una de las principales lesiones de origen laboral, sobre todo en aquellos trabajos que tienen una gran repetitividad. Es por esta razón que la misma debe ser prevenida y tratada en forma eficaz, evitando recidivas y complicaciones.

La misma se puede originar por varias causas, entre ellas destacamos los siguientes:

- **Trastornos Metabólicos:** tanto el aumento de ácido úrico como de la glicemia en sangre son factores que predisponen a sufrir tendinitis. Por lo que en presencia de más de una tendinitis siempre podemos sospechar que existe algún trastorno metabólico, que nuestro médico deberá descartar.
- **Movimientos repetitivos:** la acumulación de movimientos (microtraumatismos) puede generar que el tendón se inflame, esto se ve tanto en deportistas (saltos, piques, etc) como en trabajadores (trabajo en serie, teclado, etc).
- **Sobrecargas:** si levantamos un objeto pesado o realizamos una tarea por un tiempo prolongado sin cambiar de posición se puede producir una sobrecarga del tendón el cual se inflamara (ej: mala ejecución de un ejercicio, mala posturas en general).
- **Traumatismos directos (golpes):** si se sufre un golpe directo sobre el tendón el mismo se inflamara.

Con objeto de prevenir la tendinitis primero determinaremos el factor desencadenante (mala técnica de ejecución, repeticiones, etc) eliminándolo o compensándolo. El mantener una buena hidratación es fundamental dado que el tendón esta compuesto fundamentalmente por agua. Por otra parte si presumimos o nos encontramos en presencia de la misma, aplicaremos frío (bolsa, paños, etc) por no más de 20 min en la zona a tratar, repitiendo esto cada 1 hora (**bajo ningún concepto se aplicara calor**), por otra parte conviene mantener una buena elongación si el dolor lo permite del musculo cuyo tendón esta inflamado. En el caso de con esta medidas primarias el dolor y la inflamación no ha cedido se deberá consultar al médico para que tome las medidas pertinentes y realice el pase a fisioterapia.

El mayor riesgo con una tendinitis es que la misma se cronifique, generando alteraciones sobre el tendón, lo que llevara a recidiva de la misma cada vez que el paciente se exponga al factor desencadenante. Para que esto no pase se deberá realizar los cambios ergonómicos necesarios, cambios en el entrenamiento del deportista, reeducación de la postura, eliminar las adherencias o secuelas de la tendinitis y otros cambios que su profesional de confianza le recomendara.