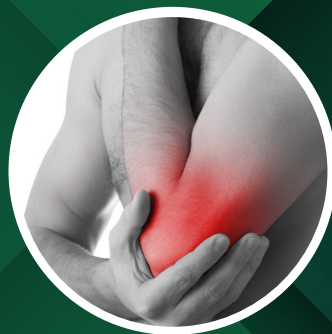


20

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE TU LESIÓN EN EL TENDÓN



Este documento ha sido elaborado por el **Centro de Investigación Traslacional en Fisioterapia**, con la participación de los fisioterapeutas **SERGIO HERNANDEZ SANCHEZ**, e **IGNACIO BENÍTEZ PASCUAL** (**Centro OfiSport**, Beniarjó, Valencia) y forma parte del proyecto “**TENDONES ConCiencia**”, una iniciativa que pretende acercar la evidencia científica sobre el abordaje de las tendinopatías a las personas que se enfrentan al reto de sufrirlas o tratarlas.

Han colaborado activamente en la revisión del contenido los fisioterapeutas **Jaime Rios** (**Clínica Serra**, San Vicent del Raspeig, Alicante); **Álvaro Altube** (**Bfit Getxo**, Getxo, Bilbao); **Sergio Rodríguez** (**Hospital Santa Teresa**, Ávila); **Javier Guerra** (**CB Unicaja Málaga**, Málaga); **José Antonio Navarro** (**Centro Matoses**, Ibi, Alicante); **José Vicente Toledo Marhuenda** y **Emilio José Poveda Pagán** (**Área de Fisioterapia, Universidad Miguel Hernández**).

Si estás leyendo esta información es porque quieres recuperarte de tu lesión en el tendón

Estos **20 consejos** constituyen un material de apoyo en el proceso.

Ante cualquier duda o consulta, pregúntale a tu fisioterapeuta.

¿Qué me está pasando en el **tendón**? ¿Por qué?

Cuando hablamos de una **tendinopatía**, que sería la forma correcta de llamarla, nos referimos a un cuadro de dolor en el tendón junto con la pérdida de función y capacidades, por ejemplo, para correr, saltar, andar, subir escaleras, en tendones de la extremidad inferior, o coger peso, hacer flexiones y gestos con los brazos o manos para las de miembro superior.

Las tendinopatías más frecuentes son las que afectan al tendón de Aquiles, rotuliano (rodilla), manguito rotador (hombro) o a los tendones de los músculos extensores de la muñeca (codo de tenista).

Normalmente estas lesiones están relacionadas con la carga que recibe el tendón, es decir la cantidad de peso y movimiento que soporta. Tu tendón tiene una capacidad para soportar cargas, y si lo sometemos a un trabajo o estrés que supera esa capacidad, aparecen los problemas.

Son muchos los factores que pueden influir en su desarrollo, pero piensa que suelen “cocinarse” a fuego lento. Es decir, que no suelen aparecer repente, sino que generalmente empiezan produciendo pequeñas molestias, que se pueden pasar “cuando se calienta”, pero que se prolongan en el tiempo y se van arrastrando y agravando con el tiempo si se mantiene la sobrecarga sobre el tendón.

Por ejemplo, cuando llevamos tiempo sin entrenar o sin hacer ejercicio y de repente sometemos al tendón a una carga alta (correr más kilómetros, o correr más rápido, caminatas largas o en cuesta si no estás acostumbrado) pueden aparecer las molestias; o cuando subimos el volumen de entrenamiento bruscamente, el tendón también “se queja” generando dolor como mensaje de alerta. Una clave importante para prevenir y tratar la tendinopatía, es mejorar la capacidad del tendón para soportar cargas **¡y eso se puede entrenar!**

¡Esperamos que te sea de ayuda!

1



Evita el uso de antiinflamatorios para tratar tu tendinopatía de larga evolución

En las mal llamadas “tendinitis crónicas” no existe un proceso inflamatorio, así que no está justificado que te tomes pastillas contra la inflamación.

Generalmente se producen cambios en la estructura del tendón debido a la sobrecarga y otros factores, que debemos recuperar mediante ejercicios. El dolor se puede abordar con técnicas específicas de fisioterapia en caso necesario.

2



Las tendinopatías no mejoran sólo con el reposo

De hecho, el ejercicio es beneficioso para curar una tendinopatía crónica.

El exceso de reposo puede empeorar tu dolor, ya que reduce la resistencia del tendón para soportar cargas. Recuerda el punto anterior.

3



No tengas miedo a moverte

El tendón con síntomas no se rompe.

El ejercicio ayuda a fortalecer el tendón, y es beneficioso para curar tu tendinopatía, pero siempre realizado con cargas adaptadas, progresivas e individualizadas.

4



Tu progresión se basa en cómo mejora la función del tendón y en lo que puedes hacer,

no en el tiempo ni en las pruebas de imagen (ecografía o resonancia magnética). Céntrate en objetivos a corto plazo para mejorar a largo plazo.

5



Al tendón no le gustan los cambios bruscos en la carga que recibe

Cualquier cambio que realices en tu programa de entrenamiento o rehabilitación debe ser **progresivo**. Para aumentar la distancia o velocidad de carrera, o subir el peso con el que trabajas en el gimnasio debes tener en cuenta la adaptación progresiva del tejido, y que no se produzcan molestias ni irritación excesiva de los síntomas al día siguiente de aplicarla.

6



Es importante que monitorices los síntomas durante la rehabilitación y el entrenamiento

Quando te pasas cargando al tendón, se suele manifestar con molestias o dolor a las 24 horas. Por tanto, lleva cuidado cuando hagas cambios en la carga. Haz los ejercicios, espera...y evalúa resultado **AL DÍA SIGUIENTE**. A veces al acabar los ejercicios o el entreno te puedes sentir cómodo y sin dolor en el tendón, pero no debes seguir. Espera al día siguiente, y si duele, baja la carga. Si no, mantén unos días esa misma carga, y progresa poco a poco.

7



Para saber que tus síntomas (dolor y/o rigidez) están relacionados con el tendón, fíjate en si...

- aparecen en los primeros pasos tras el reposo
- tienden a mejorar al calentar el tendón
- aumentan a las 24h tras una actividad.

8



¡No ignores tu dolor en el tendón!

En el manejo de la carga y el ejercicio sobre tu tendón el dolor es el único indicador para saber si nos hemos pasado de intensidad...es tu guía. Pero cuidado, que no haya dolor no quiere decir que se haya curado tu tendón.

9



Puedes realizar los ejercicios con cierta molestia, pero sin dolor intenso

Se considera aceptable trabajar con una molestia de hasta 5 puntos en una escala de 0 a 10, siendo 0 no dolor y 10 el máximo dolor imaginable...y siempre y cuando el dolor o la rigidez no empeoren al día siguiente (más dolor o rigidez).

Del mismo modo, puedes mantener una actividad deportiva o laboral en este nivel de dolor aceptable (3-5 en una escala de 0 a 10) siempre que el dolor no empeore con estas actividades al finalizar.

DOLOR DURANTE EL EJERCICIO

0 = sin dolor 10 = el peor dolor imaginable

0 - 3

ZONA SEGURA

4 - 5

ACEPTABLE

5 - 10

EXCESIVO

10



**Centra tu mejoría
en la capacidad del
tendón de soportar las
actividades físicas, y la
carga...**

y no tanto en los síntomas

Si aún tienes molestias, pero eres capaz de hacer más de lo que hacías...estas mejorando. ¡¡Vas por buen camino!!

11



¡No hay atajos en la rehabilitación!

Desconfía de terapias “milagro” que curan tu lesión de tendón en muy poco tiempo. El tejido que compone el tendón tiene pocos vasos sanguíneos, y necesita más tiempo que un músculo para recuperarse.

12



El ejercicio cardiovascular importa

Mantén tus capacidades cardiovasculares y metabólicas en un buen nivel para ayudar al tendón a recuperarse. Recuerda que puedes adaptar la actividad física para no parar totalmente.

13



No te olvides de los “amigos” del tendón en su recuperación

Debes fortalecer los músculos de alrededor para que tu tendón pueda soportar mejor las cargas a las que se somete durante el deporte, el trabajo o la vida diaria.

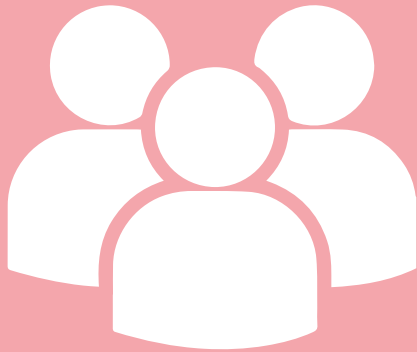
14



Mira más allá del tendón

Aspectos de tu metabolismo, hormonales o reumáticos y lesiones previas o en otras zonas cercanas pueden influir en la recuperación de tu lesión en el tendón.

15



No te compares con otras personas que tienen “la misma lesión”

Cada cuerpo es diferente. Tú tienes unas características únicas (peso, entrenos, lesiones previas, etc) con tus fortalezas y tus dificultades. No cojas “recetas” de internet, o de otras personas con una lesión del mismo tipo, porque te arriesgas a que empeoren tus síntomas y la salud de tus tendones.

16



La recuperación de una tendinopatía lleva su tiempo...es lenta. Ten paciencia, y no desesperes

El tendón es una estructura que responde a la carga que le aplicas, pero, a diferencia del músculo, necesita más tiempo para adaptarse y curar debido a sus características fisiológicas y metabólicas (un ejemplo, es que no tiene vasos sanguíneos que lo nutran directamente). Es habitual que aparezcan altibajos en su evolución y habrá momentos en que te encuentres mejor, y otros, con más molestias.

17

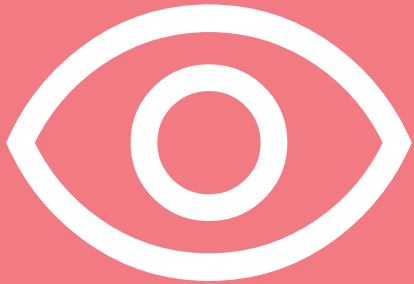


Tu compromiso y cumplimiento del programa de ejercicios es **CLAVE**

para una recuperación satisfactoria. La mayor parte del peso en la recuperación recae sobre ti, por eso te proponemos un negocio 85-15...tu aportas el 85%, y nosotros te ayudamos y guiamos a mejorar cuando tengas molestias y tengas que fortalecer tu musculatura y tendón.

Tu fisioterapeuta te ayudará en los momentos necesarios para reducir los síntomas y guiarte en la recuperación mientras realizas los ejercicios.

18



Se realista

Evita plantearte expectativas de recuperación muy rápidas. Como ya te hemos comentado el tendón tiene “ritmo caribeño”, y los cambios son lentos. Recuerda, no sentir dolor no significa que estés curado ni tu tendón preparado para volver a soportar cargas altas

19



Busca y planifica en tu agenda el momento para realizar tus ejercicios

Es fundamental que seas constante para que estos tengan efectos positivos y duraderos sobre el tendón. ¡Cuesta, pero tú puedes!

20



Sigue los consejos de tu fisioterapeuta

durante la progresión de cargas del tendón, infórmale de cualquier duda que tengas durante el proceso, realiza una toma de decisiones compartida, ya que **el trabajo en equipo es el camino a la RECUPERACIÓN**

BIBLIOGRAFIA

- Davenport TE, Kulig K, Matharu Y, Blanco CE. The EdUReP model for nonsurgical management of tendinopathy. *Phys Ther.* 2005;85(10):1093-103.
- Challoumas D, Biddle M, Millar NL. Recent advances in tendinopathy. *Fac Rev.* 2020 19;9:16.
- Clifford C, Challoumas D, Paul L, Syme G, Millar NL. Effectiveness of isometric exercise in the management of tendinopathy: a systematic review and meta-analysis of randomised trials. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2020 ;6(1):e000760.
- Edgar N, Clifford C, O'Neill S, Pedret C, Kirwan P, Millar NL. Biopsychosocial approach to tendinopathy. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2022 ;8(3):e001326.
- Girgis B, Duarte JA. Physical therapy for tendinopathy: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Phys Ther Sport.* 2020;46:30-46.
- Dos Santos Franco YR, Miyamoto GC, Franco KFM, de Oliveira RR, Cabral CMN. Exercise therapy in the treatment of tendinopathies of the lower limbs: a protocol of a systematic review. *Syst Rev.* 2019;8(1):142.
- Irby A, Gutierrez J, Chamberlin C, Thomas SJ, Rosen AB. Clinical management of tendinopathy: A systematic review of systematic reviews evaluating the effectiveness of tendinopathy treatments. *Scand J Med Sci Sports.* 2020;30(10):1810-1826.
- Escriche-Escuder A, Casaña J, Cuesta-Vargas AI. Load progression criteria in exercise programmes in lower limb tendinopathy: a systematic review. *BMJ Open.* 2020;10(11):e041433.
- Burton I. Autoregulation in Resistance Training for Lower Limb Tendinopathy: A Potential Method for Addressing Individual Factors, Intervention Issues, and Inadequate Outcomes. *Front Physiol.* 2021 ;12:704306.

- Mascaró A, Cos MA, Morral T, Roig A, Purdam C, Cook J, Gestión de la carga en la tendinopatía: progresión clínica de las tendinopatías aquilea y rotuliana. Apunts Med Esport. 2018;53(197):19-27.
- Corrigan P, Hornsby S, Pohlig RT, Willy RW, Cortes DH, Silbernagel KG. Tendon loading in runners with Achilles tendinopathy: Relations to pain, structure, and function during return-to-sport. Scand J Med Sci Sports. 2022;32(8):1201-1212.
- Radovanović G, Bohm S, Peper KK, Arampatzis A, Legerlotz K. Evidence-Based High-Loading Tendon Exercise for 12 Weeks Leads to Increased Tendon Stiffness and Cross-Sectional Area in Achilles Tendinopathy: A Controlled Clinical Trial. Sports Med Open. 2022 ;8(1):149.
- Malliaras P, Barton CJ, Reeves ND, Langberg H. Achilles and patellar tendinopathy loading programmes: a systematic review comparing clinical outcomes and identifying potential mechanisms for effectiveness. Sports Med. 2013;43(4):267-86.

Diseño y maquetación: Servicio de Innovación y Planificación Tecnológica UMH

Algunos iconos que ilustran este libro están extraídos de Flaticon.com

Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional CC BY-NC-ND

Permite descargar la obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

