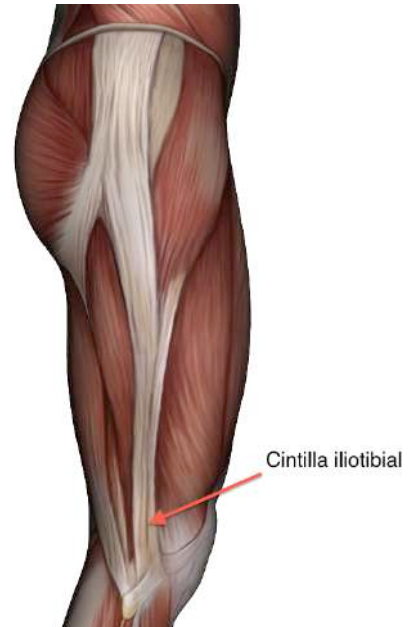


Síndrome de la Banda o cintilla Iliotibial

El síndrome de cintilla iliotibial es una de las principales causas de dolor de rodilla en corredores. La banda o cintilla iliotibial se encuentra en la cara externa de la rodilla, siendo la continuación de la fascia lata, que se extiende desde la pelvis por la cara externa de la pierna para ir a insertarse en la tibia justo por debajo de la rodilla. Esta cintilla es importante para estabilizar la rodilla durante la carrera. El roce de esa cintilla con el epicóndilo femoral externo puede originar que se inflame.



El síntoma principal es el dolor en la cara externa de la rodilla, pudiendo ir desde un simple escozor justo en la zona de la rodilla hasta dolor a lo largo de toda la banda iliotibial.

El tratamiento habitualmente consiste en modificación de la actividad, frío local y AINEs en la fase aguda; acompañado todo ello de ejercicios de estiramiento progresivo para regresar finalmente de forma progresiva a la vida normal.

Ejercicios de estiramiento: Se recomiendan inicialmente 5 repeticiones de cada ejercicio, descansando en cada repetición, pudiendo posteriormente aumentar hasta realizar dos series de 15.

1) Estiramiento de Cuádriceps: Póngase de pie junto a una pared, con la pierna sana al lado de la pared. Apóyese en la pared con la mano para mantener el equilibrio. Con la otra mano, sujete el tobillo del lado lesionado y lleve el talón hacia el glúteo. No doble la espalda. Mantenga las rodillas juntas. Mantenga durante 15-30 segundos y relaje.



Síndrome de la Banda o cintilla Iliotibial

2) Estiramiento de la banda iliotibial de pie: Cruce la pierna sana por delante de la afectada y agáchese sin doblar las rodillas, intentando tocar la punta de los pies con las manos. Mantenga la posición durante 15-30 segundos y vuelva a la posición inicial.



3) Estiramiento de la banda iliotibial apoyado: Póngase de pie junto a una pared, con el lado lesionado más cerca de la pared. Coloque una mano en la pared para apoyarse. Cruce la pierna sana sobre la otra pierna manteniendo el pie afectado apoyado en el suelo. Incline la pelvis (caderas) hacia la pared sin doblar el brazo de apoyo. Mantenga la posición durante 15-30 segundos y vuelva a la posición inicial.

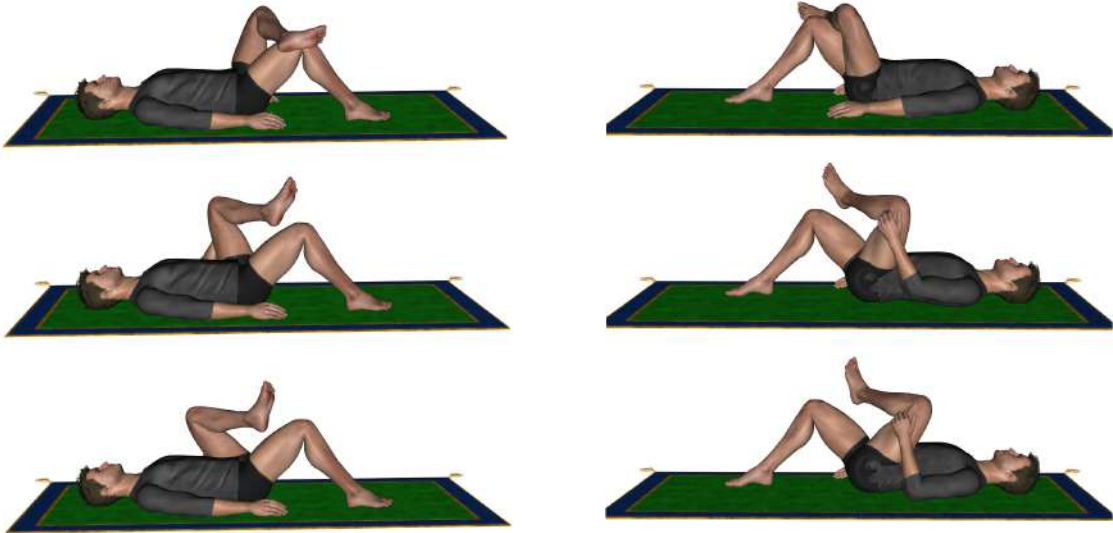


4) Estiramiento isquiotibiales en la pared: Acuéstese boca arriba, con las nalgas cerca de una puerta y las piernas estiradas como indica el dibujo, manteniendo la pierna afectada cerca de la pared. Levante la pierna lesionada y apóyela contra la pared al lado del marco de la puerta, manteniéndola lo más recta posible. Debe notar un estiramiento en la parte posterior del muslo. Mantener la posición de 15 a 30 segundos y volver a la posición inicial.

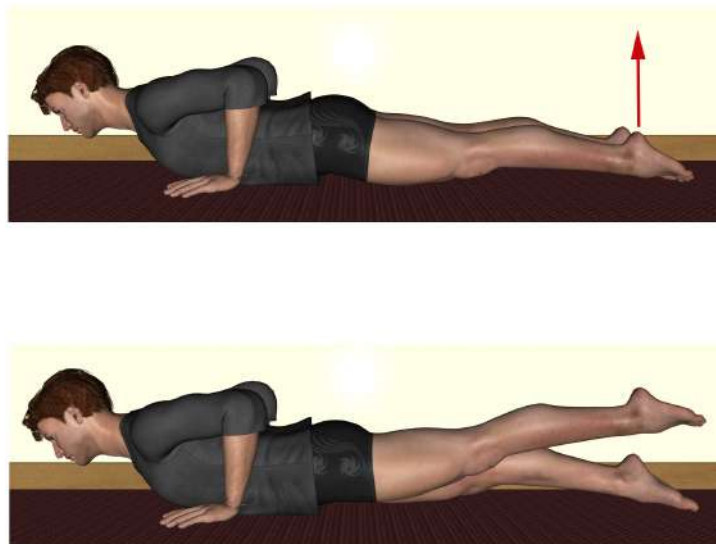


Síndrome de la Banda o cintilla Iliotibial

5) Estiramiento glúteos: Acuéstese boca arriba con las piernas dobladas. Apoye el tobillo de la pierna lesionada sobre la rodilla de la otra pierna. Sujete el muslo de la pierna sana y aproxímelo al pecho. Debe sentir un estiramiento en el glúteo del lado lesionado y posiblemente a lo largo de la cara externa de la cadera. Mantener durante 15-30 segundos y volver a la posición inicial.



6) Estiramiento de la cadera en prono: Acuéstese boca abajo con las piernas estiradas. Contraiga los músculos abdominales tratando de llevar el ombligo a la columna. Contraiga los músculos del glúteo y el muslo de la pierna lesionada y levántela del suelo una cuarta (20 cm). Mantenga la pierna estirada. Mantener durante 5 segundos y luego bajar la pierna y descansar.



Síndrome de la Banda o cintilla Iliotibial

7) Elevación de la pierna en decúbito lateral: Acuéstese sobre su lado sano. Contraiga los músculos de la cara anterior del muslo de la pierna afectada y levante la pierna unos 20-25 cm. Mantenga la pierna estirada y bajar lentamente.



8) Estiramiento Cintilla iliotibial de pie: De pie, coloque la pierna afectada por detrás de la sana y incline el tronco hacia el lado sano, pasando el brazo estirado por encima de la cabeza. Mantener 10 segundos y volver a la posición inicial.

