



Tendinitis rotuliana

Por DR. DAVID LÓPEZ CAPAPÉ,
traumatólogo especialista en cirugía
ortopédica y medicina del deporte, y
miembro de topdoctors.es

→ ¿En qué consiste?

La tendinitis rotuliana es una lesión por sobreuso o sobrecarga del tendón rotuliano que ocasiona dolor en la parte anterior de rodilla y limita la actividad deportiva, sobre todo la carrera y el salto (se denomina también "rodilla del saltador" por este motivo). El término médico correcto es tendinopatía rotuliana, porque no siempre es un proceso inflamatorio. La zona dañada del tendón son sus fibras profundas, en su inserción en la rótula.

→ **¿Por qué aparece?** Cuando saltamos o corremos el tendón recibe cargas excéntricas fuertes que pueden provocar micro roturas. Si el equilibrio entre la carga y la recuperación no es adecuado, o no tomamos medidas cuando aparecen los primeros síntomas, la lesión se hace crónica.

→ **¿Quiénes están más expuestos a padecerla?** Sobre todo los que practican deportes en los que existen saltos,

por ejemplo, jugadores de voleibol y baloncesto, saltadores de longitud y corredores (por los impactos repetidos).

→ **¿Qué señales de alarma me indican que debo acudir al médico?** Dolor y sensación de rigidez en la rodilla que limita nuestra actividad y no cede en unos días.

→ **¿Qué podemos hacer para prevenirla?** Sobre todo fortalecer el cuádriceps y el tendón patelar, realizar fisioterapia, seguir una dieta equilibrada y respetar los descansos adecuados.

→ **¿Cuál es el tratamiento más eficaz?** En las fases precoces, el trabajo excéntrico y la modificación de la carga de impacto. En fases crónicas, la fisioterapia no invasiva. Puede realizarse un tratamiento con factores de crecimiento u ondas de choque, pero si no existe mejoría, la mejor solución es la operación.

Ejercicios para prevenir y recuperarse de la tendinitis rotuliana

Por: **Jorge Vaca Martínez**, fisioterapeuta, perteneciente a la Clínica de Fisioterapia Centro NOUMAR y miembro de topdoctors.es

Antes de realizar los ejercicios es importante calentar, en este caso realizando flexo-extensiones de rodilla en posición de pie, sin peso.

01- EJERCICIO EXCÉNTRICO – SENTADILLA UNIPODAL

Nos colocamos de pie y realizamos la bajada normal de una sentadilla pero con una sola pierna. Realiza la bajada de modo controlado, sin llegar a los 90°. La rodilla no debe sobrepasar la línea de la punta del pie. La subida la realizamos en concéntrico, con las dos piernas.



02- EJERCICIO EXCÉNTRICO – SENTADILLA UNIPODAL + PROPIOCEPCIÓN

Lo mismo que el ejercicio anterior, pero nos colocamos encima de un bosu o plataforma inestable. Bajada a una pierna, subida con las dos.



03- EJERCICIO ISOMÉTRICO DE CUÁDRICEPS

Nos colocamos de pie con la espalda apoyada en la pared y flexionamos 90°. Aguantamos esta posición hasta la fatiga. Descansa el doble de tiempo que has aguantado. Se puede colocar un balón entre las piernas para activar la musculatura aductora. Una vez controlado el ejercicio, se puede realizar encima de un bosu para ofrecer más inestabilidad.



04- EJERCICIO PROPIOCEPCIÓN DE RODILLA

Nos colocamos de pie a una sola pierna, con la rodilla semiflexionada. Con la otra pierna, realizamos el dibujo de una cruz en el aire. Realizamos cambio de peso en diferentes posiciones.

IMPORTANTE:

- ▶ Deben ser ejercicios controlados y sin dolor. Si aparece, reduce los grados de flexión.
- ▶ Los ejercicios excéntricos son importantes, pero no olvides los concéntricos y la propiocepción.
- ▶ La mejor prevención es aquella que implica a toda la musculatura de las piernas. Aparte de mantener una buena musculatura de cuádriceps e isquiotibiales, no hay que olvidarse de

abductores, aductores, glúteos, gemelos y sóleos.

- ▶ Es importante estirar al finalizar cada sesión.
- ▶ Todos los ejercicios se realizarán con las dos piernas para prevenir. En caso de tener un tendón con patología podemos incidir un poco más en esa rodilla, sobre todo en los ejercicios excéntricos, sin olvidar todos los demás.

Los autores de este artículo son miembros de **TopDoctors®**, empresa líder mundial en localización de doctores y centros médicos. En www.topdoctors.es puedes encontrar una selección de 2.700 prestigiosos médicos españoles.