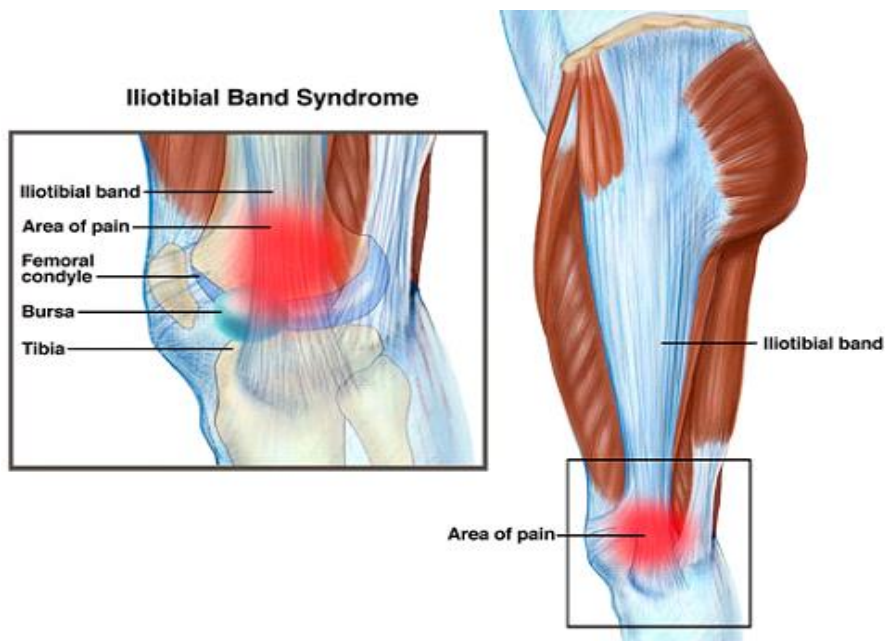




Dolor a la zona externa del genoll: Síndrome cintilla iliotibial



Aquesta lesió es caracteritza per dolor a la zona externa del genoll. És la segona causa de dolor en corredors després el síndrome patel·lofemoral

La cintilla iliotibial és com es denomina a la inserció a nivell del genoll de la fàscia lata.

La fàscia lata és una estreta estructura de teixit fibrós que recorre tota la zona exterior de la cuixa des del maluc (on es localitza el ventre muscular -múscul tensor de la fàscia lata) fins a la seva inserció mitjançant la cintilla iliotibial a la zona lateral del genoll, amb expansions fins a la retola i la zona anterior externa de la tibia

Aquesta estructura és una gran estabilitzadora de la cama en suport monopodal, contribueix a estabilitzar maluc i genoll. A nivell del genoll per la seva inserció a la zona lateral evita l'excés de rotació interna en el membre inferior, una de les principals causes de rotació interna és la pronació del peu, la qual origina també rotació interna o valg de genoll

Les causes principals de la síndrome de la cintilla iliotibial són:

- Escurçament, hipertonia o escassa flexibilitat del Tensor de la fàscia lata
- Hipotonia Gluti mitjà
- Pronació de retropeu, valc de genoll augmentat
- Dismetria membres inferiors

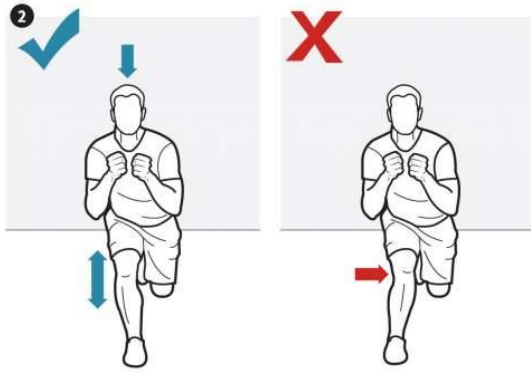
Per prevenir aquesta patologia el millor és fer una bona exploració biomecànica per detectar els possibles factors biomecànics que puguin produir-la com són principalment la hiperpronació i / o dismetries (diferències de longitud de les dues cames). Per tal de controlar aquests factors de risc de lesió mitjançant l'ús de plantilles a mida Dynamic Footbed.

Al seu torn, és primordial tenir un bon balanç muscular per això, en aquest cas hem de:

- Potenciació de la musculatura abductor o separadora del maluc i musculatura glútia (extensora de maluc). Atès que la seva funció principal és l'estabilització de maluc i genoll, evitant un excés de treball del tensor de la fàscia lata.

Exemple d'exercicis:

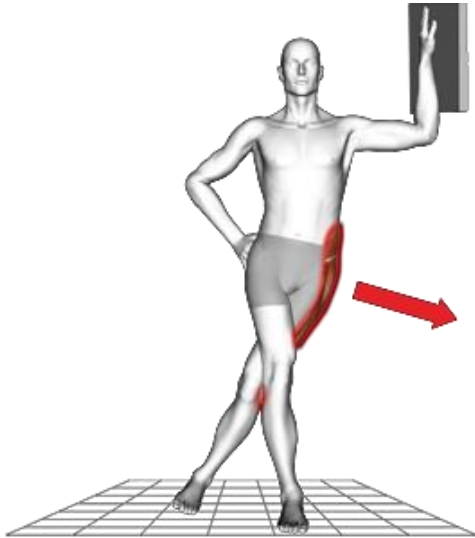




Single leg squat



- Estiraments del tensor de la fascia lata i iliotibial



The Footbed Company SL • C/ Protectora 10, local 7, 07012 - Palma de Mallorca
Tel.: 971 771 174 • email: oficina@footbedcompany.com

www.footbedcompany.com

MADRID • BARCELONA • PALMA • BILBAO • VITORIA • MURCIA • PAMPLONA