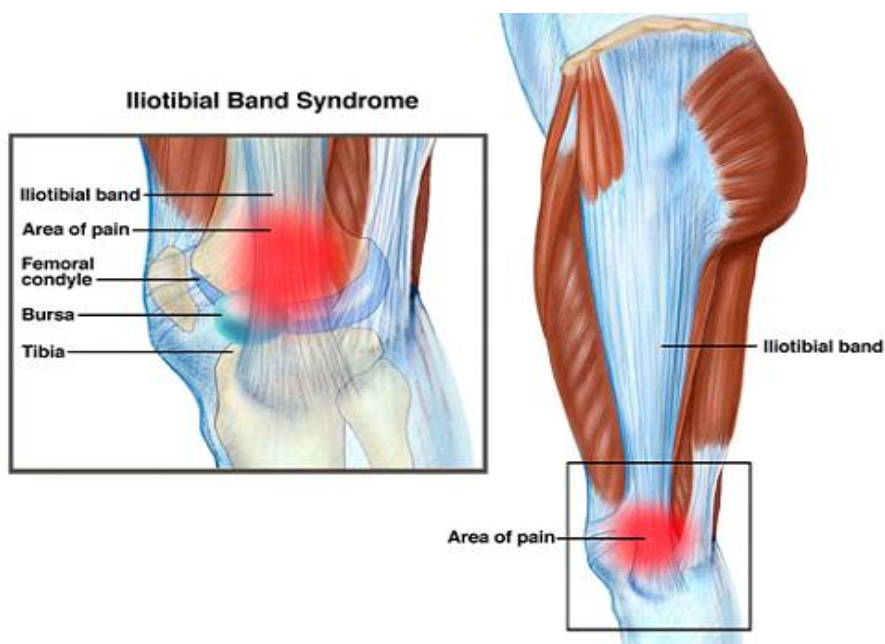




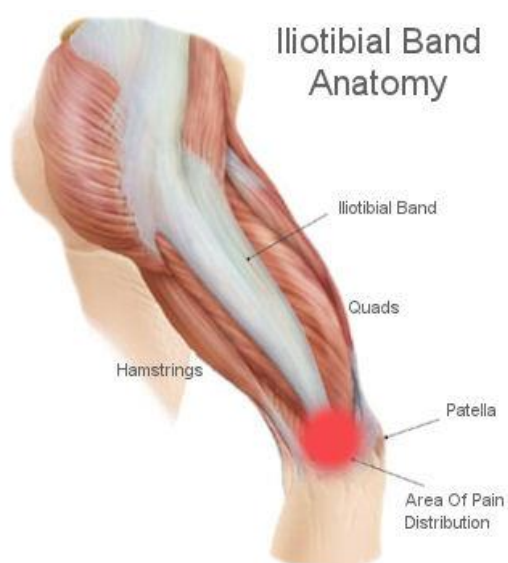
Dolor en la zona externa de la rodilla: Síndrome Cintilla Iliotibial



Esta lesión se caracteriza por

dolor en la zona externa de la rodilla. Es la segunda causa de dolor en corredores tras el síndrome patelofemoral

La cintilla iliotibial es como se denomina a la inserción a nivel de la rodilla de la fascia lata. La fascia lata es una estrecha estructura de tejido fibroso que recorre toda la zona exterior del muslo desde la cadera (donde se localiza el vientre muscular –musculo tensor de la fascia lata) hasta su inserción mediante la cintilla iliotibial en la zona lateral de la rodilla, con expansiones hasta la rotula y la zona anterior externa de la tibia



Esta estructura es una gran estabilizadora de la pierna en apoyo monopodal, contribuye a estabilizar cadera y rodilla. A nivel de la rodilla por su inserción en la zona lateral evita el exceso de rotación interna en el miembro inferior, una de las principales causas de rotación interna es la pronación del pie, la cual origina también rotación interna o valgo de rodilla

Las causas principales de síndrome de la cintilla iliotibial son:

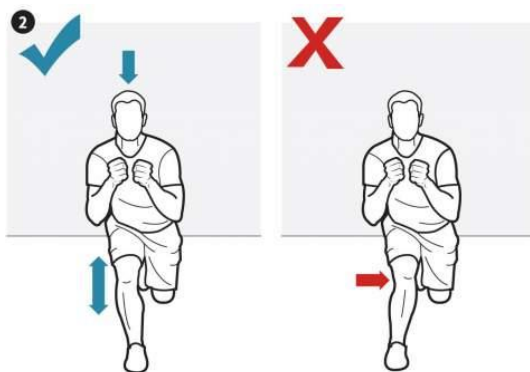
- Acortamiento, hipertonía o escasa flexibilidad del Tensor de la fascia lata
- Hipotonía Glúteo medio
- Pronación de retropié, valgo de rodilla aumentado
- Dismetría miembros inferiores

Para prevenir esta patología lo mejor es realizar una buena exploración biomecánica para detectar los posibles factores pato mecánicos que puedan producirla como son principalmente la hiperpronación y/o disimetrías (diferencias de longitud de ambas piernas). Con el fin de controlar estos factores de riesgo de lesión mediante el uso de Plantillas a medida Dynamic Footbed.

A su vez, resulta primordial tener un buen balance muscular para ello, en este caso debemos:

- Potenciación de la musculatura abductor o separadora de la cadera y musculatura glútea (extensora de cadera). Dado que su función principal es la estabilización de cadera y dorilla, evitando un exceso de trabajo del tensor de la fascia lata.

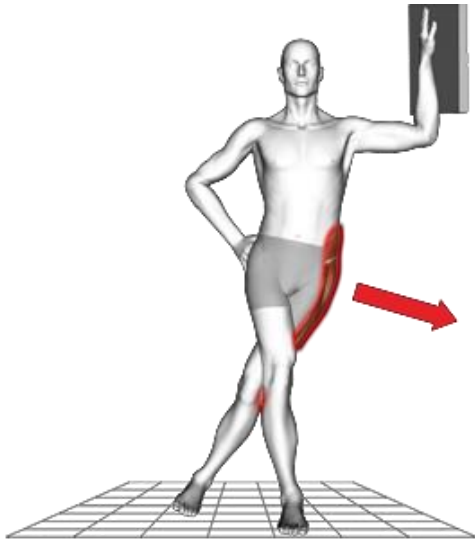
Ejemplos de ejercicios:



Single leg squat



- Estiramientos del tensor de la fascia lata y iliopsoas



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