

# Factores desencadenantes de la tendinitis: ¿cuáles son?

Escrito por: [DR.PROF. JOSÉ ANTONIO MARTÍN URRIALDE](#)

Publicado: 11/02/2019 | Actualizado: 25/02/2020

Editado por: YOEL DOMÍNGUEZ BOAN

El término **tendinitis** solía asociarse a la inflamación, aunque los avances en investigaciones han demostrado que en pocas **lesiones tendinosas** existe inflamación, aunque siempre existe una desorganización, acuñándose así el nuevo término de **tendinosis**.

El paciente con dolor a nivel del tendón acude a consulta cuando el dolor está ya instaurado, pero el proceso de alteración del tendón puede llevar meses produciéndose a nivel histológico activando el sistema inmunológico y poniendo en marcha una respuesta de reparación y regeneración, cuando se introducen pautas correctoras o bien hacia una inflamación degenerativa del tejido, cuando la causa no se resuelve.

De hecho, el tendón es una estructura que se encarga de absorber y transmitir tensiones musculares y trabaja mecánicamente con una carga óptima, es decir, adecuada a su composición y su tamaño: músculo y tendón forman una pareja indisoluble y obligada al equilibrio.

En el momento en el que la carga mecánica es inadecuada en intensidad, frecuencia y velocidad de ejecución del gesto se produce una reacción catabólica, de destrucción y degeneración del tejido. Estas se asocian tanto a un exceso como a una falta de la carga, es decir, una insuficiencia del musculo a la hora de generar potencia.

Se puede concluir que el tendón se puede lesionar tanto por **exceso de carga mecánica** como por un **tono muscular insuficiente**, que provoca el aumento de deformación del tendón, de ahí, que todos los protocolos de tratamiento fisioterápico de una tendinopatía, el trabajo muscular sea esencial.

**¿En qué momento es aconsejable que acuda a un especialista?**

El signo guía es el dolor mecánico que se produce cada vez que se activa el músculo unido al tendón, y que aumenta la intensidad a medida que la actividad crece en duración o en tiempo.

En ese momento es prácticamente obligatorio realizar un para determinar la pérdida del patrón fibrilar que es característico de un tendón y la presencia de áreas de indefinición del perfil del tendón, coincidentes con los puntos dolorosos.

Debemos recomendar que se evite la aplicación de hielo o de masajes locales en este periodo, que intensificaría más la degeneración del tendón y una vez establecido el diagnóstico, iniciar el tratamiento de fisioterapia.



*El tratamiento de la tendinopatía se basa un trabajo multidisciplinar que trata de regenerar y de evitar la cronificación de las lesiones*

## **Tratamiento de la tendinitis**

En los últimos años, los avances en investigación han permitido descubrir los fenómenos de mecano-transducción, es decir, el empleo de una carga mecánica con el fin de producir una respuesta química en el tendón y a su regeneración bajo control fisioterápico.

La **Fisioterapia** utiliza sobretodo intervenciones que desarrollan o desencadenan el mencionado proceso, como la electrolisis del tendón, siempre bajo control ecográfico u otras técnicas intervencionistas que tratan de desencadenar este proceso reparador.

## ¿Qué incluye el tratamiento para la tendinitis?

- Normalización postural del sujeto, que puede requerir, la colaboración del podólogo sobre todo en lesiones de tendones del miembro inferior ( rotuliano, Aquileo, tibial posterior ...)
- Abordaje del dolor local, por medio de técnicas de modulación sobre el nervio periférico que inerva al tendón lesionado
- Promoción de la regeneración tendinosa con técnicas que promueven la mecano-transducción: ejercicio terapéutico excéntrico sobre todo y métodos de electrolisis regional.
- Adecuación de las cargas musculares al esfuerzo, por medio de un plan personalizado de trabajo físico, a cargo de un entrenador, el cual suele incluir técnicas de trabajo pliométrico.
- Corrección de determinados hábitos alimentarios que pueden facilitar o ser precursores del deterioro tendinoso y que incluyen:
  - Hidratación correcta
  - Magnesio: es un mineral indispensable para producir proteínas en nuestro organismo.
  - Vitamina C: es imprescindible para la creación de colágeno, que proporciona fuerza a los tendones, ayuda en la absorción de hierro y repara tejidos. Además, junto con el oxígeno es el encargado de formar el colágeno.

Por lo tanto, el tratamiento de la tendinopatía se basa un trabajo multidisciplinar de distintos profesionales que, de forma secuenciada y sobre un principio básico de normalizar los procesos regenerativos tratan de evitar la cronificación de muchas de estas lesiones.

Las tendinitis más comunes son las siguientes:

- **Epicondilitis** o codo de tenista: tendinosis del extensor largo y corto del carpo
- Epitrocleititis o codo del golfista: tendinosis de los flexores de la muñeca
- Tendinosis aquilea en el tendón de Aquiles
- **Fascitis plantar**
- Tendinosis del **manguito rotador**
- Tendinitis del **tendón rotuliano**