LES RUPTURES TENDINOSES

6 juny, 2017

na ruptura és una solució de continuïtat del teixit, és a dir les fibres ja no són continues des de l'inici del múscul fins el final si no que es trenquen.

La ruptura tendinosa pot ser un **trencament total**, el que generarà molt dolor, un dolor molt intents sobtat (en el cas de la ruptura del tendó d'Aquil·les el dolor intens se li anomena el *síndrome de la pedrada* ja que la majoria de les persones noten com li haguessin llençat una pedra) i es va a generar una pèrdua de la funció. En moltes ocasions, també s'aprecia a simple vista una deformació, ja que les fibres musculars es retrauen (en ruptura del tendó del bíceps s'anomena *deformitat de "Popeye"*).

També pot ser un **trencament parcial**, només es trenquen algunes fibres, no totes, en aquest cas la persona sentirà dolor, però serà més difús i menys intens que en el trencament total, però es mantindrà en el temps, també notarà falta de força, major quantes més fibres estiguin trencades. Pot aparèixer hematoma i a la palpació es notarà una depressió sobre la zona de trencament.

Quines són les causes d'aquestes ruptures tendinoses?

Hi ha moltes causes, la ruptura pot ser per una causa puntual o per una combinació de varies causes:

- **Sobreesforç o sobrecàrrega muscular:** Aquesta circumstància generarà petits trencaments del tendó que van a disminuir la seva qualitat i resistència, fins arribar un moment en el que es generi una ruptura major del tendó. Abans de la ruptura pot existir una tendinitis,

- **Mala pràctica esportiva:** Aquí hem d'incloure la mala tècnica esportiva, el material mal adaptat, el sobre entrenament, terrenys de futbol irregulars…
- **Calcificacions:** La pedra de calci danya les estructures del tendó.
- **Alteració de la postura:** Això provocarà pinçament del tendó del supraespinós.

On es trenquen habitualment els tendons?

Els tendons poques vegades es trenquen en la zona mitjana, el més habitual és que es trenquin a la zona d'inserció de l'os.

L'altre zona comú de ruptura són les zones d'unió a les fibres musculars, on el teixit és més dèbil, i més susceptible a trencar-se.