

CAUSES DEL DOLOR DE MALUC AL CÓRRER

20 desembre, 2017



Les causes benignes més comuns del dolor de maluc durant la carrera són: la bursitis trocantèrea, la síndrome de la banda iliotibial i la síndrome del piriforme.

Les causes més greus són; fractura per estrès, inflamació dels nervis de la columna vertebral lumbar (especialment el ciàtic i el crural), lesió del llavi acetabular i artrosi de maluc.

Hernia de disc o protrusió discal:

Un nervi que passa per davant o darrera del maluc pot comprimir-se a nivell de la columna vertebral.

Bursitis trocantèrea

Es tracta de la inflamació de la borsa serosa que es troba en la part externa del maluc i serveix per reduir la fricció entre els tendons i l'os femoral.

La Síndrome de la banda iliotibial

És la inflamació de la banda fibrosa que es troba al llarg de la part externa de la cuixa, a prop del maluc. La banda iliotibial comença en el maluc i finalitza al genoll.

Aquesta síndrome afecta sobre tot als corredors i ciclista.



La Síndrome de la cuixa piriforme

Es tracta d'un trastorn del múscul piriforme que es troben en la part posterior del maluc i la seva acció és la rotació

externa de l'articulació. El tendó del piriforme pot comprimir el nervi ciàtic, provocant un dolor similar a la ciàtica, com un formigueig en la cama i dolor ardent (coïxor).

La síndrome piriforme sol produir-se en la part esquerra, degut a que el cos no és simètric i aquest múscul està més tens en el costat esquerra del cos.

En rares ocasions, aquest trastorn afecta a la part dreta. Això sol produir-se en pacients el maluc dels quals està rotada cap a dins.

Fractura per estrès

Es tracta de microfractures freqüents del cap del fèmur.

Aquest tipus de fractura es molt freqüent entre els atletes, especialment corredors, ja que corren molts quilòmetres. Els símptomes són: dolor, inflamació, limitació del moviment i coïxesa.

Esquinçament del llavi acetabular

El llavi acetabular és una estructura del cartílag que rodeja l'acetàbul de la pelvis. Una lesió del llavi acetabular provoca dolor en el maluc. EL tractament consisteix en la intervenció quirúrgica.

Artrosi

És una malaltia degenerativa que es desenvolupa amb el temps . Provoca el desgast del cartílag que es troben entre els ossos i la conseqüència és la fricció entre els ossos durant el moviment. Les persones que pateixen aquesta malaltia experimenten dolor intens durant o després de córrer.

Altres causes del dolor de maluc després de córrer són: diferència de longitud entre les cames, hiperpronació del turmell (quan el peu es gira cap a dins), esforços excessius (un entrenament excessiu sense preparació adequada).