

# L' AUGMENT DE LA PRÀCTICA DEL 'RUNNING' AUGMENTA ELS CASOS DE TENDINITIS ROTOLAR

12 febrer, 2019

La moda de córrer ("running") ja no és un cas aïllat sinó més aviat un fet de la nostra època. També és cert que amb aquesta moda han augmentat també les lesions esportives. I entre aquestes lesions, la tendinitis rotuliana. Una lesió, també anomenada genoll del saltador, que és pròpia d'esports de salt, com el basquet, voleibol o handbol, en els que té una prevalença del 30 per cent. En el cas del running és menys freqüent, al voltant del 7 per cent dels practicants.

La tendinitis rotuliana és un procés inflamatori del tendó que connecta la ròtula amb la tibia i de la beina que ho envolta, provocant dolor, inflamació i impotència funcional. També pot presentar-se en persones que no fan exercici físic de forma habitual.

Els corredors tenen microtraumatismes de repetició que generen microtrencaments tendinosos en el punt d'inserció de la ròtula. Molts nous corredors, que no han tingut activitat física des de la infància, sense els tendons preparats, i comencen a córrer amb certa edat, tenen aquests problemes de tendinitis.

## Prevenió

La millor manera de prevenir aquesta lesió és seguir un entrenament d'intensitat progressiva i reduir-la quan apareix el dolor. Com sempre aconsellem, és necessari fer estiraments tant abans com després de l'exercici perquè el tendó tingui una major elasticitat.

Els experts recalquen la importància d'actuar davant els

primers símptomes de dolor en la part anterior del genoll. En un primer moment, la molèstia només es presenta després de l'exercici. Quan la lesió està més avançada, també fa mal durant l'exercici. Si el dolor comença només iniciar-se la pràctica esportiva, és un signe de major gravetat. La lesió arriba a la seva màxima expressió quan incapacita per la pràctica esportiva.

Quan la lesió s'ha fet crònica, el tractament és molt complex, però si es troba en les primeres fases hi ha opcions terapèutiques que ofereixen resultats molt satisfactoris. Aquestes lesions es poden associar amb lesions completes del tendó. Un trencament del tendó requereix un tractament quirúrgic havent de suturar-lo novament a la ròtula. Els afectats poden trigar d'un any a any i mig a tornar a córrer.

Els corredors que tenen dolor al córrer haurien d'aturar la seva activitat si no volen arribar a una situació molt complicada. Anar a l'especialista davant els primers símptomes és molt important. Es posaran en pràctica mesures senzilles i molt eficaces.

## Tractament

En un primer moment, quan només se senten molèsties en el genoll després de l'exercici o l'endemà, es recomana prendre antiinflamatoris, fisioteràpia i exercicis excèntrics. L'aplicació de gel després de l'exercici i de calor després de les primeres 48 hores també servirà d'ajut. El tractament inicial s'ha de sustentar en el repòs practicant només aquelles activitats que no produeixin dolor i anar incrementant progressivament el nivell d'exercici.

Quan el problema s'agreuja i es fa crònic és quan s'ha de recórrer a tècniques més complexes. Com la infiltració de plasma dins del tendó. L'últim recurs serà la cirurgia.