

INFLAMACIÓ DE LA BEINA SINOVIAL DEL TENDÓ

26 març, 2019



Una sobrecàrrega relacionada amb la repetició contínua d'un moviment pot provocar la inflamació del teixit que rodeja el tendó. El resultat és la tenosinovitis (inflamació de la beina que recobreix el tendó). Aquesta lesió afecta, sobre tot, a persones que treballen amb l'ordinador diàriament. Els esportistes, dependents, cambrers, perruquers i al personal dels magatzems també poden desenvolupar aquesta lesió.

La beina del tendó envolta i protegeix els tendons, sobre tot, en la zona on s'estenen, directament, per l'os o en les prominències òssies degut a la fricció excessiva que es produeix en aquestes zones. A través del líquid articular (líquid sinovial) que hi ha en el seu interior, les beines dels tendons faciliten el moviment del tendó. L'ús excessiu de determinats tendons condueix a la inflamació de la beina del tendó. Malgrat que la més comú és la inflamació que es dona al canell, la tenosinovitis es pot donar en qualsevol tendó recobert per aquesta beina, turmells, genolls,...

La tenosinovitis és una lesió que pot donar-se per diferents causes com les següents:

- La majoria de les tenosinovitis es produeixen degut a la repetició perllongada de moviments monòtons i/o a una posició incorrecta permanent com, per exemple, una posició de treball inadequat per una taula inapropiada, un ratolí d'ordinador que afavoreix una mala postura...
- Els moviments uniformes repetitius (entrenament peses o pràctica del rem)
- Forta sobrecàrrega per la pràctica d'esports com el

tennis, la gimnàstica o l'escalada.

- La malaltia reumàtica inflamatòria pot provocar la inflamació de la beina del tendó.

Síntomes característics:

- Fort dolor punxant.
- Cruixit de l'articulació afectada amb el moviment.
- Inflamació, enrogiment i augment de temperatura de la zona afectada.

Normalment, en una tenosinovitis és suficient un tractament amb fàrmacs analgèsics i antiinflamatoris per resoldre aquesta lesió. És recomanable aplicar calor o fred e immobilitzar l'articulació. Per evitar el malestar general causat per la tenosinovitis, també és molt positiu evitar les tasques que la causen. Una tenosinovitis que no es detecta ni es tracta a temps pot tornar-se crònica. Això significa, que degut a la tensió repetida, la lesió serà recurrent.

Tractament en la inflamació de la beina sinovial dels tendons del peroné:

El tractament correcte per una tenosinovitis aguda dels tendons del peroné (menys de 6 setmanes) són les infiltracions amb corticoides guiades per eco. La tenosinovitis és la inflamació de la beina del tendó, que s'engrosseix i produeix líquid, però el tendó està normalment sa. El corticoide aconsegueix normalment eliminar la inflamació. Amb l'ecografia aconseguim controlar que s'infiltra dins de la beina però no dins del tendó. És freqüent que s'hagi de repetir la infiltració varies vegades, però sol curar amb el tractament. No es aconsellable una turmellera, ja que una compressió sobre una inflamació pot augmentar les molèsties. Ecografia o ressonància esbrinaran si hi ha una inflamació de la beina sinovial dels tendons del peroné.