

LA SÍNDROME DELS ISQUI TIBIALS CURTS

21 abril, 2021

Els isqui tibials són grups musculars que se situen en la part posterior de la cuixa, concretament entre el maluc i el genoll. Són els músculs del nostre cos que més se sobrecarreguen i suporten un gran pes. Permet tant flexionar les cames com el moviment dels malucs i es posen en funcionament en caminar, córrer i realitzar un ampli ventall de possibilitats de moviments.

Per què s'acurten els isqui tibials

A vegades, després de practicar exercici, pot que aquests músculs s'acurten. Això genera rigidesa en la zona, dolor i fins i tot rampes. Malgrat que la síndrome dels isqui tibials també es pot produir sense fer esports.

L'escurçament d'aquests grups musculars es produeixen en acumular-se tensió. En el moment en el qual es detecten els símptomes, el primer que s'ha de fer és anar a un traumatòleg. Si es perllonguen els símptomes sense tractar, es pot produir un aplanament lumbar, errors posturals, lesions articulars o disminució tant en l'extensió com en la flexió de genolls i maluc.

Causes i símptomes dels isqui tibials curts

Un híper estirament excessiu del múscul a causa de la pràctica

d'activitats com la dansa, en les que es realitzen estiraments habituals, poden produir aquesta síndrome. També els desplaçaments concèntrics realitzats a una gran velocitat, els quals són moviments molt habituals en una carrera sostinguda i en el futbol especialment.

Una altra de les lesions temudes pels esportistes, en concret pels futbolistes, és l'anomenada lesió en cremallera. Pot aparèixer per una petita lesió en el bíceps que va avançant al llarg del múscul i trenca les fibres musculars. Aquest dany és de difícil recuperació perquè les recaigudes són molt habituals.

Hi ha diferents nivells de gravetat d'aquesta patologia. Els símptomes dels isquiotibials curts poden ser variables, malgrat que alguns solen ser comuns. Es pot destacar el dolor intens, moltes vegades acompanyat d'un espetec perceptible per l'oïda humana. A més, incapacita per seguir caminant i corrent. Produeix inflor en la zona, que pot anar acompanyada d'algun hematoma. Apareix debilitat en les cames, alta sensibilitat al contacte i inflamació.

Com valorar l'estat dels isqui tibials

Existeixen diferents tècniques o exercicis que ens van a dir si patim la síndrome dels isqui tibials curts.

Exercicis:

- Si asseguts a terra amb l'esquena recta, intentem tocar amb els dits la punta dels peus, i no podem, tenim els isqui tibials curts.
- Si en posició de peus, dobleguem l'esquena no toquem amb les mans les puntes dels peus, tenim isqui tibials curts.

Existeixen diferents tractaments molts eficaços segons la gravetat de la lesió i el tipus de pacient. Per aclarir qualsevol dubte consultem al nostre metge.