

# LA SÍNDROME DEL GLUTI MITJÀ

11 desembre, 2024



L'esport, com tots sabem, comporta lesions i accidents potencialment molestos, malgrat que amb la seva pràctica augmentem la nostra qualitat de vida, reduint malalties cardiovasculars, diabetis, obesitat, ansietat, etcètera.

El múscul gluti mitjà és un gran desconegut per la majoria de les persones, però pot causar diversos símptomes si es danya.

Anatomia del gluti

La regió glútia es localitza en la part posterior de la cintura de la pelvis. Aquesta porció anatòmica té moltes

funcions; ajudar al moviment articular durant la locomoció, suportar el pes del tronc, mantenir l'equilibri horitzontal de la pelvis i molt més. Està formada per músculs, artèries, venes i nervis de gran importància clínica.

**Els músculs glutis es categoritzen de la següent forma:**

- **Gluti menor:** està situat per davant (i pel centre) del gluti mitjà i és el més petit dels 3 músculs de la regió. La seva funció principal és de tipus abductor.
- **Gluti mitjà:** aquest múscul comença en la vora externa de la cresta ilíaca i s'insereix per sota a la cara externa del trocànter major. La seva funció principal és actuar com abductor i rotatori del fèmur.
- **Gluti major:** se situa a la regió posterior de la pelvis i les seves fibres es disposen de manera descendent. És el més gran i extern dels tres músculs glutis i estabilitza l'articulació del maluc, a més d'estendre-la i rotar-la.

**Què és la síndrome del gluti mitjà?**

La síndrome del gluti mitjà és una condició dolorosa causada per la inflamació o la lesió dels tendons del múscul gluti mitjà. El tipus de lesió manifestada que pot dividir en les següents categories:

1. **Esquinçament parcial:** aquest tipus de lesió només involucra una porció del tendó.
2. **Esquinçament complet sense retraccions:** la lesió s'estén per tot el tendó. De totes maneres, les fibres que el componen es mantenen unides per algunes de les fibres restants que no estan esquinçades.
3. **Esquinçament complet amb retraccions:** és el tipus de dany més sever. Succeeix quan el tendó es trenca i separa.

**Quins són els símptomes?**

Els símptomes de la síndrome del gluti mitjà varien segons la gravetat de la lesió, la localització exacta i

la percepció del pacient. De totes maneres, es poden recollir una sèrie de signes clínics característics:

- **Dolor a la cara lateral de la cuixa i el genoll.**
- **Malestar en seure de forma perllongada o fer-ho amb les primeres croades.**
- **Dolor en fer activitats que comportin pes,** com portar un element d'un lloc a altre, pujar escales, córrer i mantenir-se una estona de peus.
- **Coixesa en caminar.**
- **Rang reduït a l'hora de moure el maluc.**
- **Dolor al dormir, sobretot si es fa donant suport el pes al costat afectat.**

S'estima que fins al 14 % de les persones amb síndrome del gluti mitjà creuen que tenen ciàtica per la similitud dels símptomes entre ambdues condicions. De totes maneres, en aquest cas el dolor no arriba fins al peu i tampoc es manifesten alteracions en la força.

Què causa la síndrome del gluti mitjà?

Existeixen molts motius pels quals pot tenir lloc una síndrome del gluti mitjà. Entre els més importants, destaquem:

- **Hèrnia discal:** l'hèrnia discal té lloc quan una part d'un disc de la columna és forçat a passar a través d'una secció debilitada. En alguns casos, el dolor és tan intens que es produeixen contractures a la zona muscular glútia.
- **Lumbàlgia:** el dolor de l'esquena baixa, en molts casos d'origen desconegut, també pot cursar amb tendinitis en el múscul gluti mitjà.
- **Pràctica esportiva inadequada:** per exemple, un cop fort o traumatismes petits repetits durant l'exercici físic (sobretot córrer per llocs complicats).
- **Escoliosi degenerativa:** les deformitats a la columna vertebral també poden sotmetre al gluti a un estrès continu.

- **Cirurgia de columna fallida:** com a efecte secundari.
- **Dissimetria:** que una de les extremitats inferiors sigui més llarga que l'altre. Pot passar en cama, cuixa, peu o els tres a la vegada.

La incidència d'aquesta síndrome sembla ser més comuna en dones i augmenta en prevalença sobre la setèima dècada de la vida. Els practicants d'esport també. És molt més comú del que sembla encara que està clarament diagnosticat.

### **Com es diagnostica?**

Es requereix una exploració exhaustiva per arribar al correcte diagnòstic de la síndrome del gluti mitjà. Això depèn de obtenir informació del pacient (quan ha començat el dolor, de què tipus és i si empitjora o no, entre altres coses) i una anàlisi física. La prova de Trendelenburg és la trobada de l'examen físic més sensible i específic per aquesta condició. Aquest estudi serveix per valorar l'estat del gluti mitjà i el punt de suport al maluc.

En el terreny de proves de diagnòstic per imatge, cal destacar que l'ultrasò musculoesquelètic és de gran utilitat per avaluar la integritat dels tendons dels glutis. Si aquest mètode no està disponible, es pot acudir a la ressonància magnètica. Per altra banda, els raigs X es poden emprar per descartar altres condicions causants del dolor, com l'osta i artritis o una fractura òssia.

### **Tractament**

És molt important que tot tractament d'un traumatisme/lesió sigui dirigit per un professional en salut, sobretot si la persona afectada és esportista i corre el risc de tornar a lesionar-se en un futur. El primer pas és tallar la rutina esportiva de forma temporal. Això pot anar acompanyat dels següents fronts:

- **Abordatge conservador:** el descans, el gel, la compressió i l'elevació pot ajudar a reduir molt el dolor mentre el múscul sa. La teràpia física i els massatges també poden

ser d'una gran utilitat en aquest sentit.

- **Injeccions:** les injeccions d'esteroides estan recomanades si el pacient no respon bé al tractament conservador. Tenen una gran capacitat antiinflamatòria, però per desgràcia també comporten alguns efectes secundaris.
- **Cirurgia:** rara vegada s'assenyala, Només es concep en lesions que comporten un esquinçament complet amb retraccions.

La síndrome del gluti mitjà pot ser problemàtic si no se li atribueix la importància professional mèdica abans que la condició s'agreugi.