

# DIFERÈNCIES ENTRE BURSITIS I TENDINITIS



Tant la bursitis com la tendinitis són lesions que es produeixen en l'àrea d'interès de les articulacions i que afecten amb major freqüència a les espatlles, els genolls, els turmells, canells i colzes. Es poden donar de forma independent o simultània, però la principal diferència radica a la part del conjunt de l'articulació que es veu afectada. La tendinitis afecta els tendons que connecten els músculs als ossos de l'articulació i estan constituïts per teixit fibrós. La bursitis ho fa al que es denomina bursa, que és una borsa que conté líquid sinovial i que impedeix que l'os fregui amb els teixits tous que rodegen l'articulació quan aquesta es mou. En els dos casos, la lesió implica inflamació, bé del tendó o de la bursa.

## Causes

Pel que fa a les causes de la bursitis o la tendinitis pràcticament no hi ha diferències, ja que les dues es poden produir per causes mecàniques i traumàtiques o estar associades a patologies concretes (artritis reumatoide, gota, diabetis, infeccions bacterianes,...). L'ús excessiu de l'articulació amb moviments repetitius i la lesió directa, sigui per la pràctica esportiva o professional, són les causes més freqüents de les dues lesions, a les que hem d'afegir les postures inadequades o el sedentarisme.

En aquest sentit, la principal diferència està en què els tendons s'endureixen amb l'edat, perdent elasticitat, el que fa que hi hagi una major propensió a patir una tendinitis segons s'envelleix. Tanmateix, a vegades una de les causes de la bursitis pot ser l'existència prèvia d'una lesió en

l'articulació corresponent.

### Síntomes

Els símptomes de la bursitis i la tendinitis també són similars: la inflamació dolor i limitació del moviment, si bé en el cas de la bursitis també s'afegeix una sensació de calor i l'enrogiment de la pell a la zona on s'ubica la bursa. Un altre de les diferències és en la forma en què comença a manifestar-se. En la bursitis el dolor agut pot produir-se de forma sobtada, mentre que en la tendinitis el dolor es pot estendre progressivament a altres zones (en el cas de l'espatlla, per exemple, cap a l'avantbraç) i guanyar en intensitat, limitant més encara la capacitat de moviment de l'articulació.

### Tractament

També el tractament de les dues lesions tenen una base en comú:

- Aplicació de gel sobre l'articulació afectada tres o quatre vegades diàries durant els primers dies. En el cas de la tendinitis pot recomanar-se alternar-la amb l'aplicació de calor.
- Compressió de l'articulació per limitar el moviment durant els primers dies.
- Ús d'antiinflamatoris no esteroides (AINE).
- Evitar sobreesforços i en la mesura del possible l'ús de l'articulació.
- Fisioteràpia per evitar l'atròfia muscular i mantenir la mobilitat de l'articulació, augmentant-la en la mesura en què el dolor vagi desapareixent. En la tendinitis és freqüent l'ús d'electroestimulació per reduir el dolor.
- Infiltracions amb corticoesteroides, quan els antiinflamatoris no redueixen o eliminen el dolor.
- Si els tractaments convencionals no han funcionat, queda el recurs de la cirurgia, en la bursitis per extreure la bursa i en la tendinitis per eliminar el teixit inflammat.