

TENDINITIS I ESPORT



La tendinitis és la inflamació o la irritació d'un tendó, les cordes fibroses que uneixen el múscul a l'os. Aquest trastorn causa dolor i sensibilitat just fora de l'articulació. Si bé la tendinitis pot passar en qualsevol dels tendons, és més freqüent al voltant de les espatlles, els colzes, els canells, els genolls i els talons.

Alguns noms freqüents dels diferents problemes relacionats amb la tendinitis són els següents: colze del tennista, colze del golfista, espatlla de llançador, espatlla de nedador o genoll del saltador.

La majoria dels casos de tendinitis es poden tractar eficaçment amb respost, fisioteràpia i medicaments per reduir el dolor. En cas que la tendinitis sigui greu i ocasioni el trencament d'un tendó, probablement necessites una cirurgia.

Quins són els símptomes?

Els signes i símptomes de la tendinitis sol passar en el punt on el tendó s'adhereix a un os i, generalment, comprenen el següent:

- Dolor que, per regla general, es descriu com un dolor sord, especialment, quan es mou l'extremitat o l'articulació afectada.
- Sensibilitat.
- Inflor lleu.

La majoria dels casos de tendinitis responen a mesures de cura personal. Consulta amb el metge si els signes i símptomes persisteixen i interfereixen en les teves activitats diàries.

Causes

Encara que la tendinitis pot ser causada per una lesió sobtada, és molt més

que probable que la malaltia s'origini en la repetició d'un moviment en particular al llarg del temps. Moltes persones pateixen tendinitis perquè els seus treballs o esports practicats impliquen moviments repetitius, que tensen els tendons.

Utilitzar la tècnica adequada és especialment important al realitzar repetidament moviments esportius o activitats relacionades amb el treball. La tècnica incorrecta pot sobreçarregar el tendó, el que passa, per exemple, amb el colze de tenista, i provocar una tendinitis.

Factors de risc

Els factors de risc per tenir tendinitis inclou l'edat, treballar en determinats llocs específics, o participar en determinats esports.

- **Edat:** A mesura que les persones embellim, els nostres tendons es tornen menys flexibles, el que els fa més vulnerables a lesions.
- **Professió:** Les tendinitis són més freqüents en persones amb llocs de treballs que impliquin moviments repetitius, posicions incòmodes, vibracions, gran esforç físic.
- **Esports:** És més probable que pateixis tendinitis si participes en determinats esports que impliquen moviments repetitius, especialment, si la teva tècnica no és òptima. Això pot passar al beisbol, bitlles, golf, córrer, natació, tenis, alguns moviments al futbol.

Sense el tractament correcte, la tendinitis pot incrementar el risc de patir un trencament del tendó, una afecció molt més greu que potser requereix passar pel quiròfan.

En el cas que la irritació del tendó persisteixi durant varies setmanes o mesos, es pot manifestar una malaltia coneguda com a "tendinosis". Aquesta malaltia consisteix en canvis degeneratius en el tendó, junt amb un creixement anormal de nous basaments sanguinis.

Per reduir el risc de patir una tendinitis, segueix aquests suggeriments.

- **Relaxa't:** Evita activitats que provoquin un esforç excessiu pels teus tendons, especialment per períodes perllongats. Si notes dolor durant un exercici en particular, deixa'l de fer momentàniament i descansa,
- **Combina'l:** Si un exercici o activitat et causa un dolor persistent i particular, intenta altra cosa. Els exercicis amb màquines et poden ajudar a combinar un exercici de càrrega per impacte, com córrer, amb exercicis de menys impacte, com caminar, bicicleta o natació.
- **Millora la teva tècnica:** Si la teva tècnica en una activitat o exercici és deficient pren classes o informat sobre instruccions professionals quan

comences un esport nou o quan utilitzes equips per fer exercicis.

- Estira: Després de l'exercici, pren-te el teu temps per estirar, i així poder maximitzar l'amplitud de moviment de les teves articulacions. Això pot ajudar a minimitzar els traumatismes reiterats en teixits tensos. El millor moment per estirar és després de l'exercici, quan els músculs ja estan escalfats.
- Utilitza una correcta ergonomia en el lloc de treball. Si és possible, fes una avaluació ergonòmica del teu lloc de treballar i ajusta la teva cadira, teclat i escriptori seguint les recomanacions per la teva estatura, longitud de braços i tasques habituals. Això t'ajudaria a protegir totes les articulacions i tendons de la tensió excessiva.
- Prepara els teus músculs per practicar esports. Enforteix els músculs que utilitzes per a la teva activitat o esport, et pot ajudar-los a resistir millor l'esforç i la càrrega.