

Síndrome de la banda iliotibial

Condición: El síndrome de la banda iliotibial (SBIT) se refiere a una lesión dolorosa en la rodilla causada por una inflamación alrededor de la rodilla.

Antecedentes: La banda iliotibial (BIT) se extiende desde el exterior de la cadera hasta el exterior de la rodilla. En muchos deportes, como correr y andar en bicicleta, la flexión y extensión repetida de la pierna puede hacer que la BIT roce contra el fémur cerca de la rodilla, lo que provoca inflamación.

Factores de riesgo: Los corredores y ciclistas tienen más probabilidades de desarrollar SBIT. Las mujeres tienen más probabilidades de verse afectadas que los hombres. Los cambios de entrenamiento, como correr o andar en bicicleta más rápido o en colinas, zapatos nuevos o equipo de bicicleta, también pueden conducir a SBIT.

Historia y síntomas: El dolor se produce en la parte exterior de la rodilla, especialmente al estar de pie. El dolor también puede moverse hacia el muslo y la cadera.

Examen físico: Un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) evaluará la sensibilidad y la tensión en el área alrededor de la rodilla, el muslo y la cadera. También comprobará cualquier limitación en el arco de movimiento de la cadera y la rodilla. También se examinarán maniobras funcionales como la sentadilla con una sola pierna para buscar debilidad muscular.

Proceso de diagnóstico: No hay análisis de sangre para SBIT. Se puede usar una resonancia magnética para ver si la BIT es más gruesa de lo normal. Un médico Fisiatra puede estar capacitado en el uso de ultrasonidos para evaluar la BIT en tiempo real. Al ver videos del paciente corriendo o en bicicleta, un experto en biomecánica puede evaluar la causa del problema.

Tratamiento de rehabilitación: Un médico Fisiatra está capacitado para crear un programa de rehabilitación bien estructurado para pacientes con SBIT. El tratamiento comienza reduciendo la inflamación con reposo, hielo y, a veces, corticosteroides y otros analgésicos aplicados en la piel. Se puede usar una máquina que emite ultrasonidos u ondas eléctricas para asegurarse de que el medicamento penetre hasta donde se necesita. Cuando el dolor desaparece, puede haber un regreso gradual a la carrera o al ciclismo. Un fisioterapeuta o un preparador físico trabajará en el estiramiento y fortalecimiento de la BIT. Las zapatillas para correr deben ajustarse correctamente y reemplazarse cuando se desgasten. También debe comprobarse el ajuste de la bicicleta. También se pueden ofrecer terapias de inyección regenerativa (es decir, inyecciones de plasma rico en plaquetas), fenestración con aguja o liberación quirúrgica de la banda iliotibial como tratamiento en casos de SBIT que no responden a la rehabilitación.

Otros recursos para pacientes y familias: La educación del paciente y la familia sobre la mejor manera de entrenar y la importancia de descansar antes de regresar al deporte es muy importante.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.