



TENDINOPATIA AQUILEA

CONSEJOS PARA SU TRATAMIENTO

● Epidemiología

La tendinopatía aquilea representa entre el 9 y 15% del total de las lesiones del corredor (Lysholm & Wiklander et al.1987, van Ginkel et al. 2009)

Aún así su existencia no es exclusiva entre la población activa y también se presenta en individuos más sedentarios.

● Clínica

La tendinopatía aquilea se manifiesta con dolor en el tendón de aquiles, inflamación difusa o localizada, rigidez matutina, y dolor y déficits funcionales en actividades como correr

● Imagen

La ecografía diagnóstica y la resonancia magnética nuclear son normalmente utilizadas para confirmar el diagnóstico

¿CUAL ES LA CAUSA DE MI DOLOR DE AQUILES?

La tendinopatía aquilea está considerada multifactorial, con factores extrínsecos e intrínsecos que pueden variar entre individuos activos/deportistas e inactivos/sedentarios (O'Neil 2016)



**SUJETOS
ACTIVOS**



**SUJETOS
SEDENTARIOS**

FACTORES DE RIESGO INTRINSECOS EN LA TENDINOPATIA AQUILEA

NO MODIFICABLES		MODIFICABLES	
1	Edad ascendente	1	Obesidad
2	Género	2	Peso
3	Previa tendinopatía de miembro inferior	3	Fuerza muscular
4	Lesión reciente	4	Resistencia muscular
5	Exposición a esteroides	5	Dorsiflexión de tobillo reducida
6	Enfermedad antibiótica	6	Alineamiento y pronación del pie
7	Enfermedad reumatológica	7	Hipercolesterolemia
		8	Diabetes mellitus

FACTORES DE RIESGO EXTRINSECOS EN LA TENDINOPATIA AQUILEA

1	Cambios de la carga (p.ej. retorno de vacaciones, intento de ponerse en forma...)
2	Nivel de actividad (más general, actividades de la vida diaria...)
3	Calzado (zapatillas minimalistas, descalzo, chancletas...)
4	Errores de entrenamiento y superficie

¿ESO ES TODO?

Otros posibles desencadenantes y/o condicionantes para la recuperación de la tendinopatía aquilea podrían ser...



No respetar el descanso



Aspectos psicológicos



Miedos y preocupaciones



Stress



¿CUAL ES EL MEJOR TRATAMIENTO?



EJERCICIO TERAPEUTICO = el tratamiento con mayor evidencia



ESPERAR & VER QUÉ PASA = debilidad + pérdida de tiempo



TRATAMIENTOS PASIVOS no ayudan a medio/largo plazo



INFILTRACIONES, ONDAS DE CHOQUE, CIRUGIA ...no son mejores que el ejercicio

PASOS A SEGUIR

1 PRIMERA ATENCION

- Reducir actividades que provoquen dolor
- Ayudas: zapatillas con soporte, taloneras, hielo...
- Los antiinflamatorios pueden ser de utilidad cuando el dolor es alto o irritante



Consulta a tu médico de cabecera o farmacéutico sobre la dosis de antiinflamatorios

2

VISITA A TU FISIO

y abordad lo siguiente...

- ¿Cuándo y por qué? Historial de actividad reciente e inicio de los síntomas
- ¿Cómo reponde mi dolor a la carga?
- ¿Cuántos de los factores de riesgo reúno?
- ¿Estoy fuerte? Niveles de fuerza de la cadena cinética
- ¿Cuáles son mis miedos y preocupaciones? ¿Qué es lo que he oído de la tendinopatía aquilea?



Asegúrate de aclarar todas tus dudas y no te preocupes...
estás en buenas manos!!

Tu fisioterapeuta utilizará la información obtenida para adaptar un tratamiento a tus necesidades y considerará si necesitas ayuda médica

3

EL EJERCICIO COMO TERAPIA ES CLAVE

UN PROGRAMA ADAPTADO A TUS NECESIDADES



- Ejercicio terapéutico ajustado a tí, para mejorar el dolor, la fuerza y la función de la cadena cinética
- Ejercicio para mantenerte activo y en forma
- Ejercicio para aliviar tu estado de ánimo



La clave para mejorar tu dolor de Aquiles es completar los ejercicios prescritos. Recuerda que nadie los puede hacer por tí, así que hazlos y ...

Sé constante!!!

4

PROGRESA LA CARGA DE FORMA GRADUAL Y SEGURA



- Olvida cuánto hacías antes de lesionarte
- No te preocupes por lo que hagan los demás...cada persona es diferente!!!
- Empieza poco a poco y progresa constantemente (p.ej.10% por semana)
- Reduce el tiempo de ejercicio e intensidad si el dolor aumenta más allá de 24h post ejercicio



Tu fisioterapeuta es tu mejor guía para progresar en el programa correctamente

5

DIARIO DE TU DOLOR & ACTIVIDAD



- Te ayudará a ver tu mejora
- En caso de un repentino aumento de dolor, te proporcionará la posible causa..p.ej. una serie más, demasiado caminar...
- Te recordará que debes ejercitarte!!!!



Tener un cuaderno en el baño es práctico para anotar tu dolor matutino y tus ejercicios del día antes de acostarte

6

VIDA SANA, SIEMPRE UN ACIERTO!!!



La actividad física ayuda a perder peso o mantenerte en un peso saludable. Ser activo no significa que haya que ir a morir...

Intenta comer 5 veces al día lo más saludable posible, con productos frescos y de temporada, evitando productos procesados



Intenta dormir 8h diarias y respeta los días de descanso de tu programa

Controla la ingesta de alcohol



Sé optimista!!!

Mens sana in corpore sano

7

PACIENCIA

- Volver a donde estabas puede llevar entre 3 y 12 meses dependiendo de la duración de los síntomas, los déficits funcionales, la debilidad muscular y la rigurosidad al hacer los ejercicios
- Otros tratamientos pueden prometer recuperaciones más rápidas, pero ningún estudio ha demostrado mejores resultados que el ejercicio progresivo
- Reducir el tiempo de recuperación o progresar la carga demasiado rápido están a menudo relacionados con RECAIDAS



RAPIDO & FACIL



LENTO & DURO



Si has entendido el proceso y sigues estos pasos, es probable que tengas buenos resultados

Ve a por ello!!!

 **Muchas gracias**

PINCHA AQUI PARA COMPARTIR

Este folleto informativo ha sido creado de forma altruista por Igor Sancho,
con la asistencia del Dr. Peter Malliaras y el Dr. Christian Barton



@sancho_igor

@DrPeteMalliaras

@DrChrisBarton



i.sanchoamundarain@qmul.ac.uk

peter.malliaras@monash.edu

c.barton@latrobe.edu.au