

## PREVENCIÓN DE LESIONES DE LA MUSCULATURA ISQUIOTIBIAL

Cuando hablamos de musculatura isquiosural o isquiotibial nos referimos a un grupo de tres músculos: el semitendinoso, semimembranoso y el bíceps femoral; este último se localiza en la parte más externa del muslo y es, con diferencia, el que más se ve afectado (alrededor del 75% de las lesiones de isquiotibiales).



A nivel muscular son varias las alteraciones que nos podemos encontrar, desde un simple calambre en el que no existe lesión propiamente en el tejido muscular, hasta un desgarro que presenta una rotura masiva de fibras musculares. Para un correcto tratamiento y una buena recuperación será de vital importancia acudir a un especialista cuando se presenten los síntomas para que valore el alcance de la lesión bien con la exploración clínica o con pruebas complementarias como la ecografía.

Haber sufrido una lesión de isquiotibiales aumenta entre 2 y 6 veces el riesgo de sufrir una de nuevo, por lo que el primer paso en la prevención de estas lesiones es la correcta recuperación de las mismas. En caso de las roturas, en la fase aguda la correcta gestión del reposo y el uso de medidas para controlar la inflamación serán muy importantes para el proceso de cicatrización. El tratamiento de fisioterapia tendrá como objetivo la disminución del dolor y correcta reparación del tejido para una vuelta con garantías a la actividad.

La flexibilidad es un factor a tener en cuenta en la recuperación y prevención de lesiones de esta musculatura. Después de verse afectados, los isquiotibiales deberán recuperar un nivel de flexibilidad adecuado. Además, se ha relacionado la flexibilidad del músculo psoas (flexor de cadera) con la lesión de isquiotibiales de la pierna contraria; esto ocurre, al parecer, porque durante la carrera el punto de estiramiento máximo del psoas de la pierna de apoyo coincide con el punto de estiramiento máximo de los isquiotibiales de la pierna libre. Los estiramientos de cadenas musculares nos serán de gran utilidad.

La estabilidad lumbopélvica, estabilidad central o entrenamiento del CORE es otro de los factores que en los últimos años se está introduciendo en los programas de prevención de lesiones con buenos resultados; además es de especial interés porque ha demostrado su utilidad en la mejora del gesto y el rendimiento deportivo.

El entrenamiento de la fuerza es uno de los pilares de la readaptación de lesiones; las roturas de isquiotibiales se suelen producir durante la carrera por ser sometidos a una contracción activa en alargamiento (contracción excéntrica) en la fase de balanceo que alcanza su pico máximo justo antes del apoyo del pie. Si la lesión se produce por una contracción excéntrica el entrenamiento de fuerza deberá avanzar hasta ejercicios excéntricos de alta resistencia. Un fisioterapeuta en las primeras fases tras la lesión y un preparador físico en fases más avanzadas podrán guiar al paciente en la recuperación de esta capacidad física.

El último de los factores que vamos a comentar es la fatiga, en el caso de un deporte como el fútbol, se ha mostrado que la incidencia lesiones de isquiotibiales es mayor en los segundos tiempos de los partidos, lo que sugiere que la fatiga puede jugar un papel como factor de riesgo en esta lesión. De cara a la prevención debemos trabajar, por tanto, la resistencia muscular y vigilar posibles alteraciones bioquímicas por mala hidratación o nutrición.

**Alberto Gallego Ramos**

Fisioterapeuta de Clínica Ilion