

## **La tendinopatía aquilea, enemiga del atletismo**

Una de las lesiones más frecuentes en el tendón de Aquiles, es la tendinopatía aquilea, que abarca tanto una tendinitis del mismo tendón como una tendinosis, de ahí su importancia a la hora de realizar deportes como el atletismo.

Partimos de la base de que el tendón de Aquiles soporta entre 6 y 15 veces el peso corporal de cada persona, de forma que cuando sufre algún tipo de daño, las consecuencias han de mirarse con detenimiento para que la sanación sea completa, y no vuelva a ocasionar más problemas.

Dicho tratamiento de curación suele ser efectivo si se realiza de forma efectiva en cuestión de 3 a 6 meses tras la lesión, y consiste en un tratamiento conservador de fisioterapia respecto al tendón, es decir, tratando el tendón de Aquiles, se mejora de forma considerable la percepción de la lesión, así como su evolución después de pasado un tiempo siendo tratado con fisioterapia.

### **MOTIVOS QUE PRODUCEN ESTE TIPO DE TENDINOPATIA**

El motivo principal que ocasiona esta lesión es una tensión repetida sobre el tendón, que con el tiempo ocasiona esa inflamación de la que hablábamos, y como consecuencia, ese dolor intenso en la parte superior del hueso del talón, que se agrava de forma gradual, y que conviene que sea tratado cuanto antes.

Hay datos que confirman que hasta un 12% de las lesiones de los corredores, están vinculadas a estos motivos que se describen a continuación, y que como consecuencia, producen daños en el tendón de Aquiles.

Los motivos más frecuentes que originan esta tendinopatía son los siguientes:

- Las sesiones de entrenamiento son muy seguidas, y no existe el tiempo necesario para descansar la musculatura de las piernas. De ahí la importancia de realizar descargas musculares para así acelerar el proceso de reparación muscular.
- Existe un aumento repentino del ritmo de carrera, por ejemplo, al pasar de del cross a la pista, con la tensión que ello supone para el tendón de Aquiles.
- Existen movimientos defectuosos en la carrera normal, tanto a nivel de pies como de piernas, donde el tobillo tiene poca elasticidad, y en la biomecánica de las piernas ocurre algo similar.

### **SINTOMAS DE LA TENDINOPATIA AQUILEA**

Los síntomas suelen ser muy claros, y en raras ocasiones se presentan dolores difusos o poco localizados.

El dolor generalizado que se tiene es en la zona del talón, así como una inflamación y rigidez de la zona.

Con un simple roce en la zona del talón, se produce un dolor intenso, inflamación e hinchazón que en cualquier caso conviene tratar de la forma más adecuada y menos dolorosa posible.

## TRATAMIENTO ADECUADO EN LA TENDINOPATIA AQUILEA

El tratamiento que nosotros defendemos como parte de la mejora que el paciente puede experimentar en el transcurso de su lesión, es un tratamiento conservador en la medida en la que se intenta por todos los medios que la cirugía no sea la solución última, aunque existen casos graves en los que a pesar de haber llevado un tratamiento conservador, la magnitud de la lesión es tal, que no se puede evitar ese segundo paso.

En [Fisioalmat](#) nos centramos en el tratamiento conservador que de manos de, nuestros fisioterapeutas, los cuales están especializados en lesiones en atletismo, sabemos que existen muchas posibilidades de que la lesión haya sido tomada muy al principio, y la recuperación sea cuestión de tiempo.

En cualquier caso, los ejercicios que se suelen realizar para la recuperación de la tendinopatía aquilea son ejercicios excéntricos, es decir, ejercicios que generan mucha potencia y disminuyen los factores que generaron la lesión, y de forma concreta en lesiones del tendón de Aquiles se trabajará en el sóleo y los gemelos. Eso sí, es muy importante hacer un buen diagnóstico fisioterapéutico para diferenciar la zona del tendón lesionado ya que los excéntricos variarán mucho dependiendo de su localización.