

Tendones, ¿cómo y por qué se dañan?

El tendón es un tejido del cuerpo humano con características únicas, unen músculos y huesos, sus fibras son muy resistentes para poder cumplir con su rol en el movimiento. Transforman la energía de una contracción muscular en el movimiento de las articulaciones y entregan información de las sensaciones de tensión y posición.

Las lesiones de los tendones son causadas por contusiones fuertes, cortes por elementos externos o por exceso de tensión o de las fibras, esta última causa es muy común en aquellas personas que realizan actividad física. La tensión mantenida en el tiempo puede también ser una causa que está muchas veces asociada al trabajo repetitivo. Estas tensiones al exceder la capacidad que soporta un tendón termina dañando sus fibras. Existen diferentes niveles de gravedad del daño, desde una leve distensión hasta un desgarro (ruptura) parcial o total. También y más común aún es la inflamación del tejido tendinoso, donde pueden inflamarse diferentes tejidos que componen el tendón.

Las formas o como se nombra una lesión de un tendón depende de las características del daño. Por ejemplo, tendinitis refiere a la inflamación tendinosa, la tendinosis es una alteración del orden de las fibras del tendón, una tenosinovitis es la inflamación del tejido que envuelve a los tendones y una entesopatía es una enfermedad del tendón. De acuerdo con el tiempo del que lleva el problema tendinoso se determina como agudo (reciente) o crónico (de larga data). Algunas tendinopatías con ciertas características se nombran según la ubicación o de la actividad que habitualmente la causa (ver tabla tendinopatías comunes).

Tendinopatías Comunes
1. Tendinitis de Quervain
2. Epicondilitis o Codo de Tenista
3. Epitrocleititis o Codo de Golfista
4. Rodilla del saltador
5. Aquileana
6. Patelotibial
7. Hombro de lanzador

El tratamiento puede ser variable y ajustable de acuerdo a las características de cada paciente y de los objetivos de recuperación. Los síntomas como el dolor y los signos de inflamación son prioridad desde un principio en la terapia, tratarlos será fundamental para recuperar las actividades más urgentes y necesarias para el bienestar y las rutinas del día a día de las personas. Las técnicas manuales y los diferentes métodos de la fisioterapia son herramientas útiles y efectivas en la terapia kinésica.

El dolor y la inflamación tiene su origen en el daño generado por posiciones corporales desfavorables y mantenidas en el tiempo, por acciones o tareas repetitivas, por esfuerzos musculares, etc. Así también el dolor y la inflamación provocan cambios en la biomecánica normal del movimiento. Entonces es cuando la kinesiólogía como terapia del movimiento encuentra su esencia y en el proceso de recuperación el terapeuta debe corregir, educar, entrenar, adecuar, fortalecer, potenciar, activar, elongar, etc. cada componente afectado del movimiento corporal y recuperar la salud del movimiento en cualquier tipo de lesión de los tendones.