

Esguince proximal y medio de los isquiotibiales/desgarre del tendón

Condición: Los isquiotibiales (“hamstring”) son un grupo de tres músculos en la parte posterior del muslo que ayudan a que la rodilla se flexione y la cadera se extienda. Una distensión o desgarro del tendón de la corva proximal o medio se produce cuando un paciente se lesiona uno de estos músculos.

Antecedentes: las lesiones de los isquiotibiales representan el 12-16% de todas las lesiones en las poblaciones atléticas, y es más común que ocurran en la mitad del tendón de la corva.

Factores de riesgo: los atletas corren un mayor riesgo, particularmente aquellos que participan en deportes que requieren que corran o se detengan y comiencen con frecuencia, como el fútbol o el tenis. Si una persona se ha lesionado un tendón de la corva una vez, hay un 22-34% de posibilidades de que se vuelva a lesionar. El uso excesivo y la fatiga muscular también pueden contribuir al diagnóstico.

Historia y síntomas: Los síntomas pueden desarrollarse repentinamente o empeorar gradualmente con el tiempo. Para la presentación inmediata, generalmente hay un dolor repentino y un tirón en la parte posterior de la pierna del paciente justo debajo de las nalgas. Esto también puede incluir un sonido / sensación de estallido junto con hematomas en esta área. Cuando los síntomas se desarrollan gradualmente, las personas pueden experimentar dolor profundo en las nalgas o en la parte posterior del muslo que empeora con el tiempo y empeora al sentarse.

Examen físico: el médico verificará si hay hinchazón y sensibilidad y determinará dónde ocurrió el daño. También puede cambiar la posición de la pierna para comprobar la fuerza y el rango de movimiento. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) pueden evaluar los isquiotibiales y las estructuras circundantes, incluidas la cadera, la espalda baja y la rodilla, para asegurarse de que se identifique la fuente correcta de dolor.

Proceso de diagnóstico: además del examen físico, la ecografía y la resonancia magnética son útiles para caracterizar la distensión o desgarro de los isquiotibiales. Si la lesión es grave, el tendón de la corva puede desprenderse de donde está conectado y eso puede implicar que se rompa un pequeño trozo de hueso. Una radiografía puede detectar este tipo de lesión ósea.

Manejo de rehabilitación: la recuperación de este tipo de lesión requiere un enfoque integral que priorice la fisioterapia y el uso de tratamientos adicionales como hielo, calor, medicamentos antiinflamatorios y, en raras ocasiones, cirugía. Los médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) son los líderes en identificar la lesión y crear un enfoque de tratamiento centrado en el paciente con el objetivo de devolver al paciente a la función anterior. Los programas de fisioterapia se enfocan en aumentar gradualmente su rango de movimiento, fortalecer su tendón de la corva y hacer que vuelva a su capacidad para correr antes de la lesión.

Otros recursos para pacientes y familias: Los atletas deben hablar con sus entrenadores sobre la lesión y el regreso al deporte, especialmente porque es común volver a lesionarse. El Colegio

Estadounidense de Medicina Deportiva ofrece un folleto para pacientes y familias, "Esguinces, distensiones y lágrimas" que puede resultar útil.

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.