

Tornar Enrere

Practicar deporte con tendinitis reduce el dolor y facilita la vuelta a la rutina, según fisioterapeuta

Secció: Sociedad Asistencia Sanitaria - Edició: Servicio de Salud - Pàgina: -

Publicat: 20/02/2018 - Mitjà: Agencia de noticias EUROPA PRESS

Informació del mitjà

ep europa press

MADRID, 20 (EUROPA PRESS)

El ejercicio moderado, combinado con la fisioterapia, ayuda a reducir el dolor de la tendinitis favoreciendo así su recuperación, según ha explicado Noelia Sánchez, fisioterapeuta de Zagros Sports.

Aunque los primeros días de dolor más intenso se recomienda reposo y tratamiento, a medida que los tejidos se reparan es posible retomar la actividad física, controlando la intensidad para no forzar el cuerpo, argumenta la especialista.

En concreto, el ejercicio provoca que aumente la vascularización de la zona lesionada y mejora la nutrición de los tejidos, por lo que el dolor disminuye.

Según ha señalado Sánchez, al retomar el deporte para favorecer la recuperación, hay que tener en cuenta "las sensaciones que recibe el cuerpo, siempre adaptando el ejercicio a la lesión y manteniendo la comunicación con médico, fisioterapeuta y entrenador personal para establecer el programa de entrenamiento más conveniente".

Además, se debe valorar la variabilidad de los ejercicios, la técnica, el terreno en que se suele entrenar, antes y después del percance, y los tiempos de entrenamiento.

Los más recomendados son los deportes acuáticos, debido al bajo nivel de impacto del agua en el aparato locomotor. Estos facilitan la vuelta gradual a la actividad por parte del deportista. El tiempo de tratamiento es variable dependiendo de cada paciente, de su condición física o del tejido afectado, etc.

¿CÓMO RETOMAR EL DEPORTE?

A la hora de retomar la práctica de deporte tras varios días de dolor se debe hacer de forma progresiva, evitando volver "demasiado pronto al volumen de entrenamiento e intensidad previos a la lesión", ha explicado la fisioterapeuta.

Asimismo, la experta ha señalado que se debe variar en "todo lo posible el entrenamiento", evitando realizar "constantemente los mismos ejercicios". Con ello se evita, "por un lado forzar la zona de la tendinitis y, por el otro, futuras lesiones".

Por último, se debe respetar los tiempos de descanso, así como cuidar la hidratación y la nutrición, evitando "en la medida de los posible" los azúcares dado que producen una mayor respuesta inflamatoria en el organismo.