

Tendinopaties: un món per descobrir (I)



El tendó, que suporta tant d'ús en la pràctica esportiva, encara és un desconegut en alguns àmbits, com el factor que desencadena la patologia, els tractaments que hi cal aplicar, etc.

Les tendinopaties són una de les lesions més freqüents en persones que practiquen esport, tant a nivell professional com recreatiu (Alfredson, 2005), i afecten milions de persones arreu del món, amb una mitjana d'edat entre 30 i 60 anys (Kvist 1991; Paavola et al. 2000).

El tendó, de tant d'ús en la pràctica esportiva, encara és un desconegut en alguns àmbits, com el factor que desencadena la patologia, els tractaments que hi cal aplicar, etc.

L'aparició de la simptomatologia, principalment en forma de dolor i restricció de moviment, està associada a una alteració de l'estructura del tendó. En les etapes inicials, un tractament adequat permet revertir aquestes alteracions i recuperar-ne la plena funcionalitat, però en les etapes en què la degeneració tendinosa està més avançada, el guariment total ja no és possible.

La prevenció és una eina eficaç i rendible per a tot l'entorn del metge esportista i per a l'esportista.

Gran prevalença

Les tendinopaties afecten el 5% de la població sedentària i entre un 30% i un 50% dels esportistes (Alfredson, 2007), entre els quals és un motiu d'inactivitat.

El 30% dels corredors pateixen tendinopaties cròniques i un 40% dels practicants d'esport de raqueta pateixen epicondilitis en algun moment de la seva vida.

En el número següent es presentaran unes pautes i protocols d'exercicis excèntrics validats per a tendinopaties d'exercici per a la realització de contraccions excèntriques.

L'afectació tendinosa més freqüent és la del tendó d'Aquil·les (56,6%) en els corredors de fons, que es relaciona amb el nombre d'anys de pràctica esportiva.

Per prevenir i tractar correctament una patologia, s'han de conèixer les causes que la poden provocar. Les tendinopaties tenen origen multifactorial. Per bé que la causa principal sol ser una sobrecàrrega, existeixen diferents factors de risc que afavoreixen o hi predisposen, que s'indiquen a la taula inferior:

Tractaments per a les tendinopaties

Existeixen diferents estratègies terapèutiques: teràpia física, teràpia manual i la farmacològica (sense oblidar els complements nutricionals).

En la teràpia física, la contracció excèntrica té evidència clínica positiva per tractar les tendinopaties.

Bioibérica, al teu costat

Bioibérica ha desenvolupat un complement nutricional per a les necessitats concretes dels tendons dels esportistes, Tendoactive: amb col·lagen tipus I, mucopolisacàrids i vitamina C.

La fórmula exclusiva de Tendoactive ha estat concebuda per aportar al tendó els nutrients que contribueixen a mantenir-ne les propietats biomecàniques.

Tendoactive és un producte recomanat pel centre d'alt rendiment CAR de Sant Cugat i per l'Associació Espanyola de Metges d'Equips de Futbol (AEMEF). Tendoactive no conté cap substància prohibida a la llista de dopatge.

Factors intrínsecs	<ul style="list-style-type: none">• Edat• Sexe• Biomecànics• Presència o absència malalties sistèmiques heretades (Marfan's o Ehlers-Danlos) o adquirides (artritis reumatoide o diabetis)
Factors extrínsecs	<ul style="list-style-type: none">• Sobrecàrrega• Factors mediambientals• Errors d'entrenament
Factors genètics	



Pl. Francesc Macià, 7
08029 Barcelona
Tel. 93 490 49 08
www.bioiberica.com