

Lesiones deportivas ortopédicas en tiempos de pandemia

La pandemia lo ha cambiado todo, la forma en cómo la gente se relaciona, cómo trabaja, y también la forma cómo hace ejercicio. Con más tiempo en casa, los balcones se ven atiborrados de personas con elípticas, bicicletas, trotadoras, tapetes de yoga, etc. Cada quien trata de mantenerse en forma, usando su imaginación y siguiendo aplicaciones o entrenadores virtuales.

Es de aplaudir el interés de la gente por continuar activa y su esfuerzo por mantenerse en forma, demostrando que la vida sigue en pandemia. Sin embargo, esto representa un reto porque hay dificultad para quemar las calorías acostumbradas en un balcón, en una sala o en un corredor. Por eso se han popularizado los ejercicios funcionales que queman un alto número de calorías, con ejercicios repetitivos, en corto tiempo.

Otras personas han optado por iniciar alguna actividad deportiva. Este inicio súbito en el ejercicio o estos cambios con respecto a lo que se hacía antes, pueden acompañarse de lesiones deportivas osteoarticulares. Algunas de estas lesiones serán revisadas a continuación y la invitación es a consultar al servicio de ortopedia y traumatología en sus modalidades presencial o virtual, en caso de presentarlas.



Dr. Juan Pablo Martínez Cano
Ortopedia y traumatología deportiva,
rodilla y hombro





Fractura por estrés

El estrés se ha incrementado durante estos tiempos de confinamiento, pero la referencia es a un tipo de estrés específico, causado por el sobreuso de un ejercicio repetitivo al que se somete el cuerpo con el inicio de una nueva rutina. Esto puede pasar al iniciar un ejercicio de cero o al cambiar el tipo de ejercicio que se hacía anteriormente.

Las fracturas por estrés no son las típicas fracturas con deformidad y dolor súbitos. Estas son de inicio gradual, con dolor e incapacidad funcional, que avanza hasta obligar a suspender el ejercicio y consultar con el médico.

Son fracturas comunes en los pies, especialmente hacia el talón (hueso calcáneo), que soporta el peso del cuerpo. Pero también pueden ocurrir en otras partes del pie (metatarso, hueso navicular), en la pierna (tibia) o en la ingle (cuello del fémur), entre otros sitios.

Siendo una enfermedad por sobreuso, se origina en el deporte de impacto repetitivo. Inicialmente el hueso se inflama produciendo dolor leve, pero puede ir progresando, si se continúa con el ejercicio, hasta producir una línea de fractura en el hueso.

Por lo general, estas fracturas mejoran con reposo y la suspensión temporal del ejercicio. En ocasiones es necesario utilizar algún tipo de inmovilización y/o muletas. El deporte se retoma eventualmente, de forma lenta, permitiendo que el cuerpo se adapte poco a poco a la nueva actividad.

Síndrome de dolor patelofemoral

Corresponde al dolor que se siente en la parte de adelante de la rodilla y que puede afectar una o ambas rodillas. Típicamente empeora con las escaleras, con las cuclillas, al arrodillarse o al estar sentado e irse a parar. Igualmente, es un problema relacionado con el sobreuso, que puede asociarse al trote o a ejercicios de alta exigencia para la rodilla.

Es importante mejorar fuerza y estiramiento de ciertos grupos musculares, para aliviarse de este síndrome. Así mismo, se recomienda suspender la actividad física mientras se es valorado por un médico.

Dolor en el hombro

Cuando el ejercicio que se ha empezado está enfocado en el trabajo de hombro, como levantar objetos por encima de la cabeza, lanzamientos de pelota, remo, etc., pueden aparecer molestias en los tendones del manguito rotador. El dolor se extiende hacia la cara lateral del brazo y puede alterar el sueño.

También puede haber dolor acromioclavicular con el exceso en las flexiones de pecho, barras o ejercicios con el hombro. Este puede requerir imágenes diagnósticas y tratamiento específico de acuerdo con el concepto del ortopedista.

Otras fracturas

Si no se cuenta con un espacio adecuado para hacer ejercicio o si se está innovando con aparatos deportivos no conocidos, pueden ocurrir caídas y fracturas. Estas requieren una consulta inmediata por el servicio de urgencias, para hacer el diagnóstico e iniciar el tratamiento.

Epicondilitis en el codo

Las epicondilitis medial o lateral, también conocidas como codo de golfista y tenista, aparecen con frecuencia en las rutinas deportivas repetitivas propias del confinamiento. Se caracterizan por dolor interno o externo en el codo, que limita las actividades de fuerza e incluso la vida cotidiana. Pueden mejorar con reposo y fisioterapia pero, en ocasiones, necesitan tratamientos más complejos como infiltración o terapia de ondas de choque, ambos disponibles en la Fundación Valle del Lili.