

BURSITIS TROCANTERA O TROCANTERITIS.

La trocanteritis, como tal, es la inflamación de las bolsas serosas que se sitúan en la extremidad proximal del fémur. Debido a que dichas bolsas están rellenas de líquido sinovial, están expuestas a todos aquellos procesos de índole inflamatoria, que afectan a la cadera, como, por ejemplo, la artritis reumatoide. Sin embargo, la mayoría de las trocanteritis están causadas por microtraumatismos de repetición.

1. Crioterapia en la zona de dolor, nunca directamente sobre la piel.

El frío aparte de antiinflamatorio también es analgésico, lo que nos va a ayudar a paliar el dolor en los ejercicios que haremos a continuación.

Podemos aplicar el hielo antes y después de los ejercicios.

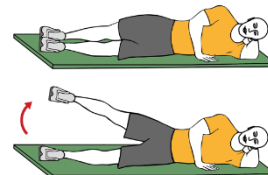


2. Estiramientos de la banda iliotibial:

Mantendremos estos estiramientos de manera pasiva entre 10 y 15 segundos cada uno.

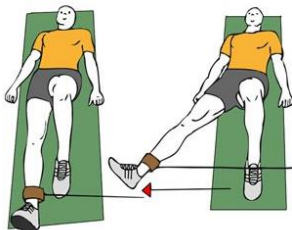
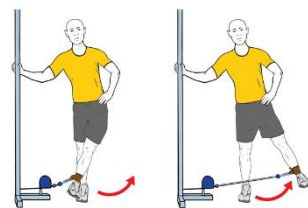
3. Ejercicios isométricos: Realizaremos los ejercicios de las imágenes manteniendo la posición durante 15-20 segundos y lo repetiremos 3 veces.

3.1. Tumbados del lado NO doloroso elevar la pierna del lado dolorido.

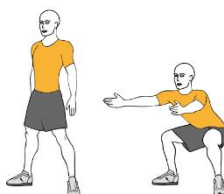


3.2. En cuadrupedia, pierna no dolorida apoñada y elevamos la pierna dolorida.

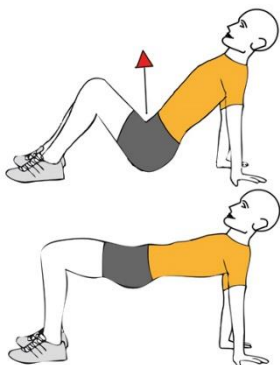
3.3. Con un lastre o goma elástica hacer una aducción con la pierna dolorida.



3.4. Ídem anterior pero tumbados boca arriba.

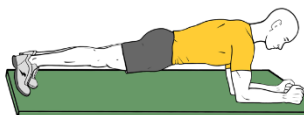


3.5. Sentadilla mantenida



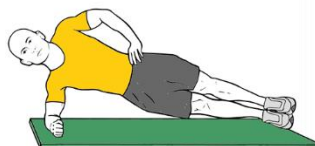
3.6. Elevación de la cadera desde cuadrupedia inversa (boca arriba).

3.7. Ídem anterior pero partiendo de una posición de espalda apoyada en el suelo.



3.8. Plancha mantenida

3.9. Plancha lateral



4. Ejercicios isocinéticos. Realizaremos los mismos 9 ejercicios anteriores pero de manera activa, hay que realizar el movimiento sin parar 12 veces.

Por ejemplo el ejercicio 3.1. elevaremos la pierna 12 veces sin perder la postura inicial.

5. Movilidad articular activa de la cadera. Durante 20 segundos cada ejercicio

Foto 1: adelante/atrás y lateral.

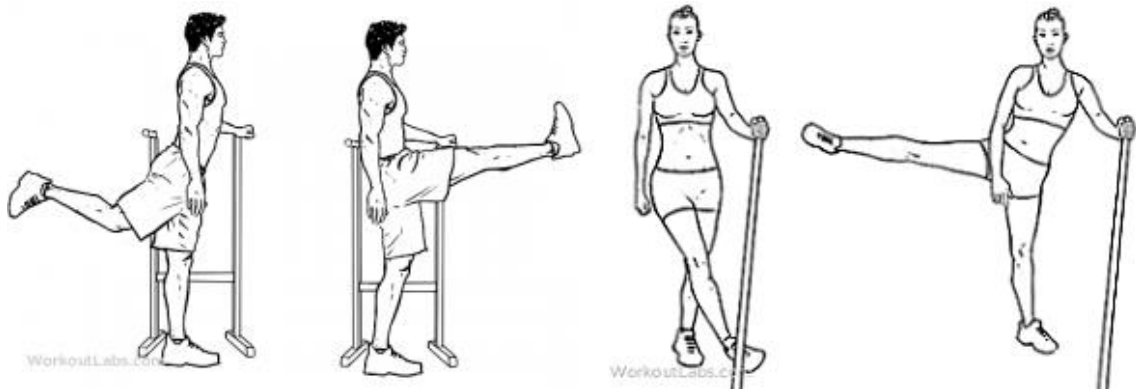


Foto 2: Círculos cadera.



5. Consejos:

Se puede incorporar la modificación de la actividad como parte de un programa de ejercicios. Esto incluye minimizar subir colinas/escaleras, evitar la abducción de la cadera más allá de la línea media, evitar cruzar las piernas mientras está sentado, mantener el peso balanceado sobre los dos pies cuando se está de pie y abstenerse de acostarse sobre el lado afectado para reducir la carga del tendón comprimido. Valorar también la patología subyacente (por ejemplo: dolor lumbar, dolor de rodilla o discrepancia en la longitud de las piernas que puede estar contribuyendo al síndrome de dolor trocantérico).

Evitar sobrepeso y llevar calzado adecuado.

Si el tratamiento conservador no funcionase o el médico lo que cree oportuno, habría que tratar con infiltraciones de corticoesteroides.

Poco a poco vamos retomando la práctica deportiva o laboral, el dolor es el marcador.