

SÍNDROME DE ESTRÉS TIBIAL MEDIAL (PERIOSTITIS TIBIAL)

Es una patología de difícil diagnóstico, debido a los dos teorías de las causas de dolor, una fasciopatía y la relación del estrés óseo a la sobrecarga ósea.

Recomendamos ponerse en manos de un profesional para un correcto diagnóstico.

1) Estiramientos de tren inferior (sobre todo musculatura flexo-extensora de tobillo).



2) Isométricos. Sentados una silla ponernos de puntillas y aguantar 45 segundos por 5 repeticiones.

3) Isocinéticos simples. De pie, elevar los talones (los 2 a la vez) 25 veces y 2 repeticiones.

4) Día 1: (Caminar 5 minutos + trotar suave 1 minutos) x4

Día 2: Descanso

Día 3: ((Caminar 4'5 minutos + trotar suave 1'5 minutos) x4

Día 4: Descanso

Día 5: (Caminar 4 minutos + trotar suave 2 minutos) x4

Día 6: Descanso

...

Progresivo, gestionando las cargas y respetando el NO dolor.

No tengas prisa y avances más de un 10-20% (de carga) de una semana para otro.

5) Trabajo excéntrico de gemelos

5.1.) Subirse a una plataforma, ponerse de puntillas trabajando con los dos gemelos y al bajar, ir muy poco a poco, solo sobre una pierna (la lesionada) provocando al final un estiramiento del gemelo, al subir flexionar rodilla y subir con las dos piernas apoyadas):



5.2.) Correr de espaldas. 20 metros x 5 series.

6) Potenciación gemelos.

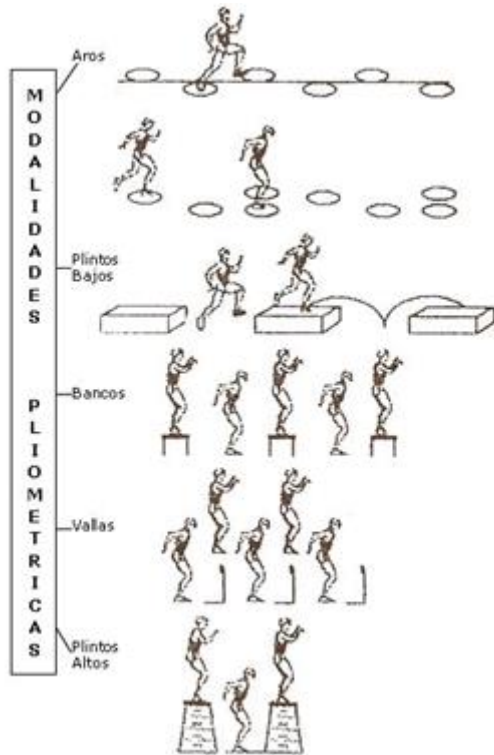
6.1.) Primero con bandas elásticas:



6.2.) En gimnasio:



7) Pliomètrics.



En este tipo de trabajo podemos utilizar bancos para realizar saltos.

Podemos variar las alturas, las recepciones (dos piernas, una piernas, ojos cerrados...) y la superficie (inestable, arena, dura...)

En el dibujo tenemos una evolución simple para trabajar la pliometría.

8) Sin olvidarnos del trabajo de piernas, CORE y el específico de tu deporte también proponemos un trabajo propioceptivo de tren inferior. (En nuestra web, sección protocolos, encontraras este y otro documentos).

<http://www.bodyconfort.com/wp-content/uploads/1.Propiocepci%C3%B3n-de-rodilla-y-tobillo-Bodyconfort.pdf>

9) Crioterapia. Cubo con agua fría con cubitos de hielo durante 5 minutos.

