

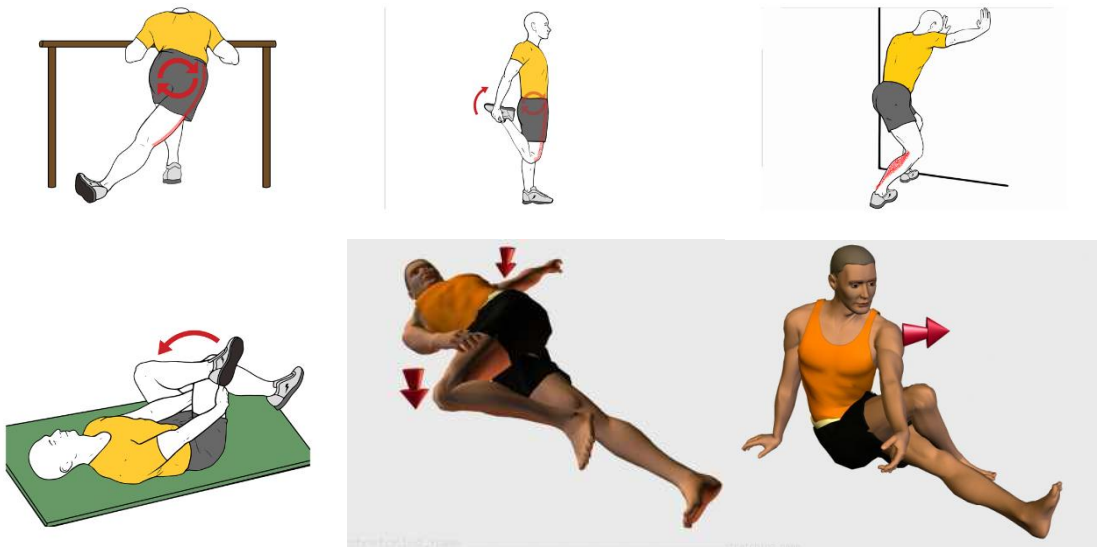
SÍNDROME DE LA CINTILLA ILIOTIBIAL O RODILLA DEL CORREDOR.

Es una irritación de la zona externa de la rodilla pero la consideramos una lesión tendinosa y por lo tanto la trataremos como tal. Anatómicamente es interesante saber que la cintilla va desde la cadera a la parte externa de la rodilla.

1. Al ser una lesión por irritación el hielo (crioterapia) nos irá bien tanto ante del entrenamiento (al ser analgésico) como al final de ella (es antiinflamatorio). Nunca directamente en la piel.

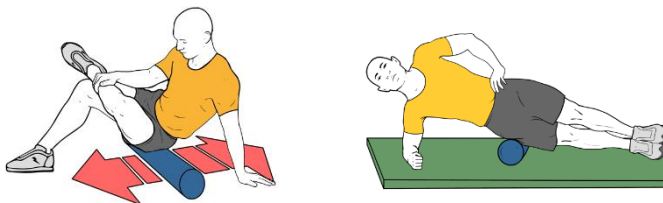
2. Como la mayoría de lesiones evitaremos el reposo absoluto y realizaremos actividades que no impliquen dolor así como correr y saltar pero si podemos hacer ejercicios de fuerza o cardio de poca intensidad, mientras persista el dolor.

3. Estiramientos:



Realizaremos estos estiramientos 20 segundos cada uno de ellos.

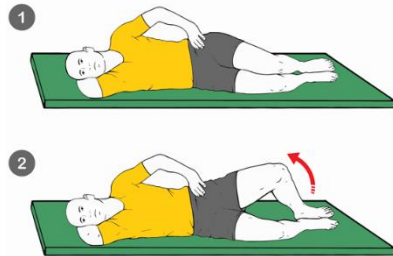
4. Autodescarga con foamroller o similar:



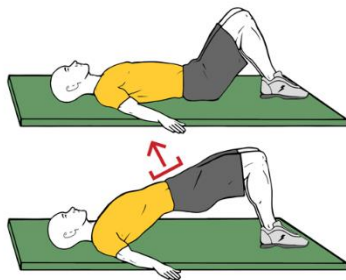
Durante unos 60 segundos realizaremos este ejercicio. No generar mucho dolor en la presión.

5. Ejercicios activos de fuerza isométrica, en los siguientes ejercicios solo mantendremos la postura (contracción) durante 30 segundos y cada ejercicio lo realizaremos 3 veces.6.

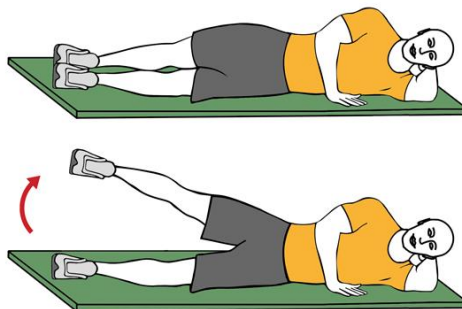
A)



B)



C)



6. Fuerza concéntrica. De los ejercicios anteriores realizaremos 15 repeticiones en 3 series con una resistencia.

A. Con una goma elástica en forma de aro/anillo alrededor de las rodillas.

B. Con un peso en el abdomen bajo.

C. Con una goma elástica en forma de aro/anillo en los tobillos.

7. Una vez desaparezca el dolor recomendamos el trabajo de prevención en nuestro pdf de return to play y adaptándolo al deporte que vamos a realizar que encontraremos en: <http://www.bodyconfort.com/wp-content/uploads/Return-to-play-rodilla.pdf>