

EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

EASY



[@EASY_FISIOTERAPIA](https://www.instagram.com/EASY_FISIOTERAPIA)

EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

Las roturas de isquios son una de las patologías más prevalentes en cuanto a roturas musculares del miembro inferior.

Además, es muy común en personas que juegan al fútbol ya sea de manera amateur, o profesional. Lo cual, hace que la investigación sobre las roturas de isquios sean más que aceptables para responder a las principales preguntas, como por ejemplo:

- ¿Cómo de grave es mi rotura de isquio?
- ¿Cuánto tiempo necesito para recuperarme?
- ¿Qué puedo hacer para que no me ocurra más?

Estas preguntas y muchas más que se plantean nuestros pacientes están ciertamente bien investigadas desde el prisma científico. Tanto aquí como en el vídeo asociado a este post vas a encontrar las respuestas necesarias. Así los pacientes que acudan a ti con una rotura de isquio se irán recomendando tu servicio y con una sonrisa gracias al tratamiento ofrecido.

MECANISMO LESIONAL

Como la gran mayoría de roturas musculares existen situaciones donde el potencial de rotura es mayor. Para saber cuáles son las principales causas de rotura de isquios necesitamos comprender previamente un concepto. La rotura se va a producir en un momento donde las fibras musculares estén en posición de estiramiento y rápidamente, debido a las demandas físicas, esta posición de estiramiento venga sucedida de una contracción muscular de gran intensidad.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

MECANISMO LESIONAL

Encontramos así dos escenarios:

-Mecanismo de alta velocidad, es aquel en la que la rotura de isquio se produce cuando existe una contracción muscular máxima en un lapso de tiempo muy bajo

-Mecanismo de hiperestiramiento, el cual tenemos cuando la posición de la cual parten las fibras musculares es tan poco ventajosa a nivel mecánico que al ocurrir la contracción posterior o simplemente por el propio estiramiento, se produce la rotura de isquio.

Como podréis imaginar al ser mecanismos diferentes las partes del isquio y los tiempos de recuperación son variables. Si queréis profundizar en este aspecto una vez hayáis acabado de leer el blog, podéis hacerlo en el vídeo.

No os preocupéis, con la información recibida en el blog ya vais a manejar las roturas de isquio mejor que la gran mayoría, el vídeo es para aquellos curiosos que van “ a por nota” (entre los cuales espero que te encuentres).



SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

CLASIFICACIÓN Y FISIOLOGÍA DE UNA ROTURA DE ISQUIOS

La clasificación utilizada para denominar la severidad de una rotura suele ser la típica que establece tres grados en función de la cantidad de tejido afecto. Esta nomenclatura, que además es la más utilizada, divide las roturas en tres grados. El grado I sería la rotura menos grave y de menor extensión, la de grado III, la que supone la rotura completa del vientre muscular, y por supuesto, más grave.

Sin embargo, como podréis observar, que sea la más común no significa que sea la mejor, peca de poco específica. Es importante que la conozcáis porque es la más empleada, pero os voy a dejar a continuación una mucho más precisa la cual fue descrita por grandes expertos en el Consenso de Múnich:

A. Indirect muscle disorder/injury	Functional muscle disorder	Type 1: Overexertion-related muscle disorder	Type 1A: Fatigue-induced muscle disorder	
		Type 2: Neuromuscular muscle disorder	Type 1B: Delayed-onset muscle soreness (DOMS)	
	Structural muscle injury	Type 3: Partial muscle tear	Type 2A: Spine-related neuromuscular Muscle disorder	
		Type 4: (Sub)total tear	Type 2B: Muscle-related neuromuscular Muscle disorder	
B. Direct muscle injury		Type 3A: Minor partial muscle tear	Type 3B: Moderate partial muscle tear	
		Contusion	Subtotal or complete muscle tear	Tendinous avulsion
		Laceration		

Mueller-Wohlfahrt, H.W., Haensel, L., Mithoefer, K., Ekstrand, J., English, B., McNally, S., ... & Ueblacker, P. (2013). Terminology and classification of muscle injuries in sport: The Munich consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 47(6), 342-350.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

CLASIFICACIÓN Y FISIOLÓGÍA DE UNA ROTURA DE ISQUIOS

Sabiendo como funciona la clasificación principal de las roturas musculares. Solo te queda conocer que el tiempo biológico el cual necesita una rotura de isquio para sanar es de 4-6 semanas, ese plazo es innegociable. Un plazo menor a ese no podemos afirmar que la curación del tejido haya ocurrido y, por tanto, el riesgo de padecer de nuevo una rotura de isquio es mayor.

Mucho ojo con esto, no podemos jugar a ser mejor que el propio organismo, nosotros hemos de favorecer el proceso de curación generando el mejor entorno posible para que este suceda, nunca jugaremos a acelerar procesos biológicos, porque somos fisios, no magos.

ORGANIZACIÓN DE EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

El tratamiento activo va constar de una parte dedicada al apartado cardiovascular y otra más destinada a la funcionalidad específica del isquio.

La parte cardiovascular irá enfocada a mejorar la circulación sanguínea y el metabolismo del miembro inferior. Usaremos bici o caminatas las cuales iremos

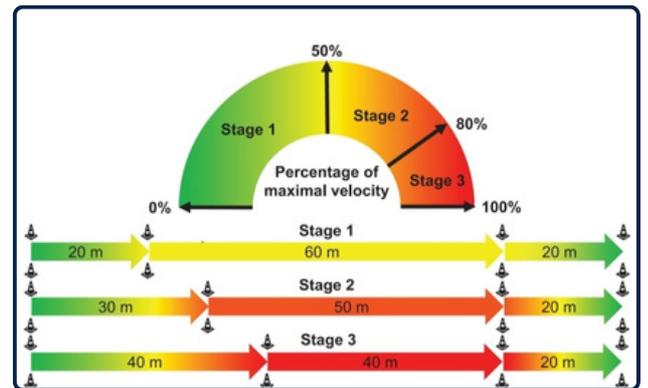
dosificando la intensidad dependiendo del momento y la situación del tratamiento. Una escala interesante a tener en cuenta para ello es la siguiente:

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

ORGANIZACIÓN DE EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

Un aspecto a resaltar, si queréis entrar más en profundidad en la realización de los mismos, es importante que acudáis al vídeo. Ahí encontraréis recursos visuales, todo lo necesario en cuanto a dosificación y ciertas particularidades a tener en cuenta con según que ejercicios. Todos los ejercicios no pueden ser introducidos de manera simultánea en la rehabilitación. Comenzaremos por aquellos que trabajan la musculatura en su rango interno, aumentando cada vez más el ROM y la demanda exigida por el tipo de contracción o ejercicio. Siempre hemos de tener en cuenta los principios de dolor e intensidad que ya hemos tratado varias veces en posts anteriores.



Asklings, C., Saartok, T., & Thorstensson, A. (2007). Hamstring Strain Injury Rehabilitation. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 37(5), 232-238.

Dicho esto, los ejercicios para rotura de isquios a utilizar los vamos a dividir en función del objetivo e incluyendo en cada uno de ellos ejemplos de trabajo concéntrico y excéntrico. A continuación vamos a disponer varios ejemplos en la siguiente página.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

ORGANIZACIÓN DE EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

- Flexibilidad:
- Trabajo concéntrico: el paciente apoya sobre una superficie el talón y realiza un empuje en dirección a la superficie.
- Trabajo excéntrico: el paciente en decúbito supino se lleva de forma pasiva la cadera a una flexión no dolorosa para realizar extensiones de rodilla.

- Fuerza + estabilidad tronco-pelvis:
- Trabajo concéntrico: Podemos utilizar el puente glúteo unilateral.
- Trabajo excéntrico: Para llegar a ejercicios unilaterales más complejos suele ser buena idea comenzar por peso muerto.

- Fuerza específica:
- Trabajo concéntrico: extensión de cadera resistida en polea.
- Trabajo excéntrico: Este grupo de ejercicios dada la exigencia suelen ir al final de los ejercicios en una rotura de isquio. Y el ejercicio por excelencia en este caso es el curl nórdico.



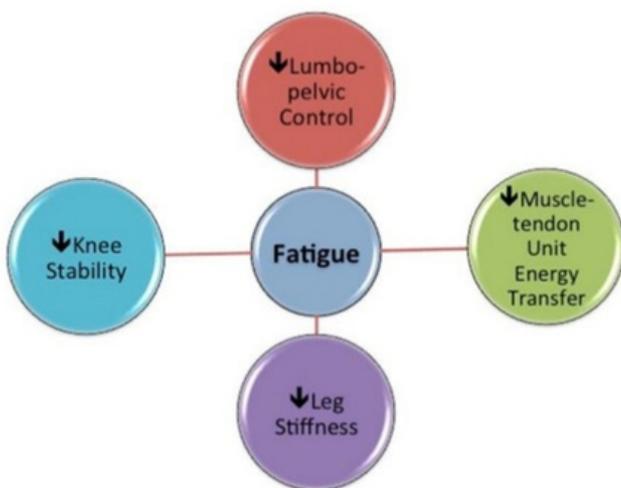
SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

PREVENCIÓN EN ROTURA DE ISQUIOS

Sería de poca ayuda para vosotros y vuestros pacientes si no os hablará antes de terminar el post sobre la prevención y la fatiga. La realidad es que la prevención es una de las mejores intervenciones para evitar roturas de isquios, los datos son extraídos de poblaciones donde los sujetos son deportistas, pero es sensato pensar que entender el rol que juega la fatiga en la función de la musculatura isquiotibial y conservar una buena funcionalidad de la misma servirán para reducir la incidencia de las roturas.

En cuanto a la fatiga, los efectos de una acumulación excesiva debido un exceso de carga son sorprendentes se hacen patentes a través de la siguiente imagen:



Parece increíble pero algo tan sencillo como controlar bien la fatiga y no dejar que esta exceda los límites tolerables por el individuo puede generar un mejor control lumbopelvico, mejora en la transferencia de energía por parte del completos miotendinoso, mayor estabilidad de la rodilla y más fuerza en la pierna.

Además, ciertos protocolos testados en futbolistas por estudios científicos promovidos por la FIFA (los tienes en el descargable) han demostrado cierta evidencia a favor de estos ejercicios en cuanto a la disminución del riesgo de lesión.

Schache, A.G., Dorn, T.W., Blanch, P.D., & Brown, N.A. (2012). Mechanisms of Hamstring Strain Injury: Interactions between Fatigue, Muscle Activation, and Function. Journal of Science and Medicine in Sport, 15(3), 232-241.

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

CONCLUSIÓN

Pautar ejercicios para una rotura de isquio es una tarea compleja, que podríamos sustentar en tres pilares. El momento actual de mi paciente (tanto funcional como biológico a nivel de tiempos de curación), el tipo de ejercicio que quiero introducir y la parametrización de la dosis a través del control del dolor y la intensidad.

VÍDEO DE REGALO

SI NO QUIERES PERDERTE NADA, ENTRA EN NUESTRA LISTA DE EMAIL.

EJERCICIOS PARA UNA ROTURA DE ISQUIOS

BIBLIOGRAFÍA

MUELLER-WOHLFAHRT, H.W., HAENSEL, L., MITHOEFER, K., EKSTRAND, J., ENGLISH, B., MCNALLY, S., ... & UEBLACKER, P. (2013). TERMINOLOGY AND CLASSIFICATION OF MUSCLE INJURIES IN SPORT: THE MUNICH CONSENSUS STATEMENT. BRITISH JOURNAL OF SPORTS MEDICINE, 47(6), 342-350.

SCHACHE, A.G., DORN, T.W., BLANCH, P.D., & BROWN, N.A. (2012). MECHANISMS OF HAMSTRING STRAIN INJURY: INTERACTIONS BETWEEN FATIGUE, MUSCLE ACTIVATION, AND FUNCTION. JOURNAL OF SCIENCE AND MEDICINE IN SPORT, 15(3), 232-241.

ASKLING, C., SAARTOK, T., & THORSTENSSON, A. (2007). HAMSTRING STRAIN INJURY REHABILITATION. JOURNAL OF ORTHOPAEDIC & SPORTS PHYSICAL THERAPY, 37(5), 232-238.