

## Tips para Reducir el Riesgo del Síndrome de la Banda Iliotibial en Corredores



El Síndrome de la Banda Iliotibial (ITBS por sus siglas en inglés) es una lesión por sobreuso que sufren principalmente los corredores de distancia, pero pueden experimentar una amplia variedad de personas y otros deportistas (p. ej.: ciclistas). El principal síntoma asociado con ITBS es el dolor en la zona lateral de la rodilla. Los síntomas iniciales pueden ser leves, experimentando dolor en algún momento de la actividad física. A medida que la condición empeora, el dolor puede impedir entrenar al atleta e incluso puede estar presente cuando este está en reposo. La evaluación de los factores de riesgo puede ayudar a reducir su riesgo de experimentar este tipo de lesión.

### Qué es el ITBS

La banda iliotibial (ITB) es una estructura similar a un tendón (un engrosamiento de la fascia) que se extiende distalmente desde el músculo tensor de la fascia lata para unirse a las porciones laterales (exterior) de la rodilla y la tibia.

Estudios recientes sugieren que el tejido blando inervado en el nervio se comprime entre el ITB y la porción lateral (exterior) del fémur. En lugar de un deslizamiento anterior-posterior que, produciendo fricción, conduce al ITBS (también llamado Síndrome de fricción de la banda iliotibial basándose en esta hipótesis), estudios recientes proponen que el dolor es debido a la compresión de la grasa y el tejido blando entre el ITB y el fémur.

### ¿Qué se puede hacer para reducir el riesgo de lesión?

El ITBS puede ser causado por factores de riesgo extrínsecos y/o intrínsecos. Los factores extrínsecos que pueden contribuir a la aparición de ITBS incluyen calzado no adecuado o desgastado, aumentar las distancias de entrenamiento demasiado rápido, correr muchos kilómetros en general, y la carrera cuesta abajo. Factores de riesgo intrínsecos para ITBS incluyen mala mecánica de carrera, debilidad en los abductores de la cadera, desequilibrio muscular en la zona de las caderas y el exceso de tensión muscular en las piernas.

Los corredores de fondo pueden beneficiarse de realizar una evaluación permanente con un entrenador o profesional de la medicina deportiva. El análisis de video de la propia técnica de carrera puede resaltar la mecánica defectuosa. Además, los corredores deben comprar zapatillas

nuevas con frecuencia, generalmente después de entre 500 y 800 km de uso. Con una amplia gama de calzado en el mercado es de gran ayuda buscar las recomendaciones de un podólogo, un profesional de la medicina deportiva, o de una tienda de zapatos especializada.

## **Ejercicios**

Ejercicios simples que requieren un mínimo de equipo pueden ayudar a mejorar la fuerza de las caderas y reducir el riesgo de sufrir ITBS. Los abductores de la cadera (glúteo medio especialmente) a menudo han sido identificados como disfuncionales en individuos diagnosticados con ITBS. El músculo glúteo medio ayuda a mantener la estabilidad de la pelvis cuando se está corriendo. La debilidad en los abductores de la cadera permitirá mayor aducción y rotación interna de la rodilla, factores que pueden contribuir a la aparición de ITBS.

El ejercicio de elevar la pierna recta estando acostado de lado, entrenará con eficacia el músculo glúteo medio. Para realizar este ejercicio uno se acuesta sobre su costado y levanta la pierna arriba en un movimiento controlado, centrándose en mantener la pierna recta.

Además del ejercicio nombrado anteriormente, el atleta se puede beneficiar realizando estiramientos de la ITB (banda iliotibial). En posición de pie, cruzar una pierna detrás de la otra se extendiendo los brazos, con los dedos entrelazados. Para llevar a cabo el estiramiento, inclínese en el lado opuesto de la pierna trasera (es decir, si la pierna derecha se cruzó detrás de la izquierda, las extremidades superiores deben inclinarse hacia la izquierda). Se pueden realizar dos o tres repeticiones de este tramo (manteniendo cada estiramiento durante 30 segundos).

Incluir estos ejercicios en los Planes de Entrenamiento de los Atletas puede ayudar a prevenir la aparición de ITBS y reducir el riesgo de posibles lesiones.

**Cita :** Brumitt, MSPT, SCS, ATC/R, CSCS,\*D. "Tips to Reduce the Risk of Iliotibial Band Syndrome"  
NSCA's Performance Training Journal 10.3. 2013

## **Resumen y Traducción:**

[Sebastián Gil](#)

[Vidatraining. Mendoza, Argentina](#)