

Entrenamiento excéntrico más Ondas de Choque Radiales en el tratamiento de la tendinopatía rotuliana crónica.

Autor: Licenciado Kinesiólogo Fisiatra Javier Crupnik

Institución: KINEF, Kinesiología Deportiva, Buenos Aires, Argentina.

Trabajo presentado en 12 Congreso Internacional de Terapia por Ondas de Choque, Abril 2009, Sorrento, Italia. www.ismst.com



Introducción:

Las enfermedades del tendón constituyen un problema de importancia creciente en el campo de la medicina y la rehabilitación deportiva. Cuando nos referimos específicamente a la patología del tendón rotuliano, fue Blazina y colaboradores en 1973, el primero en utilizar el término rodilla del saltador "jumper's knee" para describir la tendinopatía insercional rotuliana, que afecta en la actualidad, aproximadamente al 20% de los atletas que requieren del salto como máximo exponente de su gesto deportivo (Fig.1)

Muchos tratamientos son ofrecidos a los pacientes con dicha patología, aunque la evidencia científica de la mayoría de los tratamientos convencionales parece escasa. Sin embargo algunos poseen evidencia básica y han sido investigados con estudios clínicos randomizados (RTC). La terapia con Ondas de Choque de baja energía (rESWT) y el entrenamiento excéntrico (EE) han demostrado recientemente efectividad terapéutica.

Objetivo:

Analizar los resultados obtenidos durante la aplicación combinada de ambos procedimientos (rESWT + EE), en pacientes con tendinopatía rotuliana crónica.

Método:

Treinta pacientes con tendinopatía rotuliana crónica de más de cuatro meses de evolución y con pobre o nulos resultados a tratamiento conservador, que pudieron incluir fisioterapia, prescripción de Aines o la aplicación de infiltraciones con corticosteroides, fueron evaluados en dolor, función y actividad según el VISA, Score for Grading Patellar Tendinosis (Victorian Institute of Sport Assessment, Australia), utilizando el test no paramétrico de Wilcoxon para muestras dependientes para evaluar las medias obtenidas. Todos los pacientes recibieron 3 sesiones de Terapia por Ondas de Choque Radiales (Fig.2), de 2000 impulsos por sesión, con intervalo semanal, a una intensidad de 2.5-3.5 bar (densidad de flujo de energía = 0.1-0.16 mJ/mm²) y con una frecuencia de 8 hz. Además fueron instruidos para realizar el protocolo de entrenamiento excéntrico basado en el trabajo de Jonsson and Alfredson (*Br. J. Sports Med.* 2005;39;847-850) (Fig.3)

Resultados:

A 4 meses de la evaluación inicial, el VISA score demostró un incremento de 52 a 82 (Fig 4). Veintitrés de los 30 (76%) pacientes refirieron excelentes y buenos resultados según la Roles and Maudsley Scale. La vuelta a la actividad deportiva de este grupo de pacientes fue en promedio de 51,3 días.

Conclusiones:

La combinación de la terapia con Ondas de Choque de baja energía (rESWT) y el entrenamiento excéntrico (EE) demostró mejoras en la función y la actividad, así como disminución del dolor, pudiendo ser una buena alternativa para el tratamiento conservador de la patología rotuliana crónica. Futuros estudios clínicos randomizados son necesarios para confirmar los resultados de esta investigación.

