

## **La cintilla iliotibial, una de las lesiones de los corredores según los expertos de Físio Clínic Valencia**

### **Los expertos de FísioClínic Valencia, destacan que dolor en la rodilla puede provenir de diferentes patologías**

El síndrome de la cintilla iliotibial, una de las lesiones más frecuentes en los corredores según los expertos de Físio Clínic Valencia. La rodilla es una de las articulaciones más importantes del cuerpo humano. La gran sollicitación de esta articulación hace que 3 de cada 10 corredores sufran dolores en algún momento durante la actividad física.

Los expertos de FísioClínic Valencia, destacan que dolor en la rodilla puede provenir de diferentes causas, entre ellas, la común patología llamada síndrome de la cintilla iliotibial. La cual es sufrida por un total del 15% de los runners y se trata de un dolor intenso en la cara externa de la rodilla, debido a una inflamación de la cintilla iliotibial.

Salva García, director de Físio Clínic Valencia, menciona que existen diferentes factores de riesgo que provocan esta patología. En primer lugar, suelen ser factores relacionados directamente con la pisada del corredor y su gesto deportivo. Es decir, mediante los estudios biomecánicos se detectan un mal alineamiento del eje de la pierna en las diferentes fases del gesto deportivo, produciendo así una tensión y fricción en la cintilla iliotibial, una situación que puede acabar irritando la zona con el paso de los kilómetros. En otros casos, aparece por la propia anatomía del paciente, generalmente el piernas más varas.

La solución a ello es el control periódico de la pisada, realizado por parte de profesionales, que sean capaces de realizar un estudio biomecánico del gesto deportivo del corredor.

Sin embargo, existen otros factores que también tienen relación directa con la fisiología de la rodilla del corredor. Uno de ellos es la debilidad de los músculos que controlan el movimiento y estabilidad de la rodilla, como es el caso de la falta de fuerza en el glúteo medio, tensor de la fascia lata e incluso el propio cuádriceps.

Un exceso de rotación debido a una pisada muy pronadora puede aumentar la tensión en la cintilla iliotibial, así como una entrada del pie muy varizada y provocando la lesión.

Otro factor importante, es el tipo de calzado y su desgaste, ya que este puede ser determinante en el sufrimiento de la rodilla.

Por último, el aumento de kilómetros o de desnivel, el cambio de calzado o alargar en exceso la zancada, suelen ser los factores ajenos a la fisiología de la rodilla que provoquen dicha lesión.

Según los expertos de Fisioclinic, suele ser una lesión común entre los corredores principiantes pero que en ocasiones puede haber una resistencia al tratamiento. Es decir, se debe tratar de forma conjunta entre varios profesionales y, sobretodo, es necesario un alto grado de implicación por parte del paciente.

Sobre Biomotion Lab, la red de franquicias podológicas más potente de España  
Biomotion Lab es una franquicia dedicada a la elaboración de plantillas personalizadas para la realización de múltiples deportes. Biomotion Lab representa el futuro de las plantillas deportivas basadas en un Sistema de Exploración Biomecánico Único creado con las más Avanzadas Tecnologías. Biomotion Lab está en plena expansión en el mercado español y ofrece tecnología y personalización al servicio de la funcionalidad.

**Datos de contacto:**

e-deon.net

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Valencia](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Valencia](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>