

CLASIFICACION DE LAS TENDINITIS

CLASIFICACIÓN DE LOS GRADOS DE TENDINITIS.

El tendón de Aquiles carece de vaina sinovial, recibe irrigación de los vasos de sus inserciones musculares y ósea pero el mayor aporte proviene de la irrigación de su epitendón, gruesa capa que reviste la superficie del tendón.

Hay una línea vascular crítica a unos 2-6 cm. próximos a su inserción calcánea y es la zona más susceptible al infarto vascular, degeneración o ruptura.

El paratendón es una membrana adyacente al epitendón rica en mucopolisacáridos que permiten el deslizamiento del tendón entre el tejido circundante, pudiendo llegar los deslizamientos hasta los 1,5 cm.

Existen diferentes clasificaciones de los grados de tendinitis en el Aquiles pero la más utilizada es la que toma en consideración la repercusión funcional que ocasiona.

GRADO I.

El dolor aparece después de una actividad física pero no dificulta la práctica de la carrera. Si experimentáis esta sensación, notareéis quizá una ligera molestia minutos después de vuestro rodaje en la parte media del tendón que desaparecerá de forma gradual. Normalmente la causa es una sobrecarga, un cambio de calzado, o una pisada mal ejecutada. No es grave, es poco molesta, aunque un tanto pesadita ya que su desaparición es lenta.

GRADO II.

El dolor aparece al inicio del rodaje y luego desaparece. Para volver a aparecer minutos después de acabado el rodaje. Por mi experiencia os aconsejaría una rebaja de volumen o descanso durante una semana, acompañando ejercicios de estiramiento de la parte afectada junto con un tratamiento de seguimiento por parte de un médico deportivo, no sea que lo ascendamos a un GRADO III.

GRADO III.

El dolor es permanente durante todo el rodaje, la carrera punteando se hace bastante molesta, las cuestas ni tocarlas y la inflamación del tendón es considerable. ¡Ojo!, si no se cuida puede derivar en crónica, y os aseguro que es algo bastante frustrante. En ocasiones, a no ser que uno con los años se acostumbre a este dolor, puede obligar a parar el entreno durante semanas.

GRADO IV. ¿No guardasteis las precauciones en el GRADO III?, notamos un crack, una especie de chasquido y un dolor posterior intenso, bien, estamos en un GRADO IV, ruptura del tendón, el movimiento del pie en extensión es casi imposible, tratamiento quirúrgico, malos momentos y rehabilitación lenta. ¿Garantías de poder desarrollar una actividad atlética?, para todo siempre hay una salida, ¿porque no?, pero la paciencia aquí es un factor muy importante.