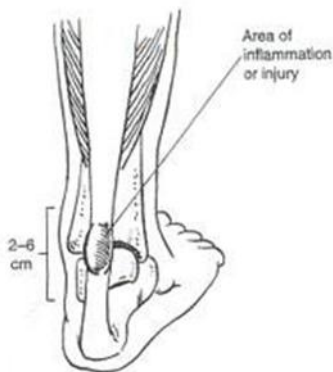


# TENDINITIS DEL AQUILES

## ¿Qué es la tendinitis del Aquiles?

El tendón de Aquiles es un tendón grueso que se encuentra



arriba del talón y se encarga de vincular los músculos de la pantorrilla con el hueso del talón. Algunas actividades, como caminar; correr o saltar ejercen exigencia sobre el tendón lo que puede decantar en un sobreuso de el mismo, así como también una inflamación y pequeñas heridas o estiramientos. A esto se le llama tendinitis del Aquiles. Entre los síntomas se pueden incluir: dolor, debilidad o rigidez muscular y sensibilidad al tacto. Con el paso del tiempo, el tendón se puede haber engrosado causando dolor constante o recurrente y rigidez (lo que es llamado TENDINOSIS). Los siguientes consejos pueden ayudarlo a tratar sus síntomas.

## ¿Qué puede hacer usted en las fases iniciales?

**Reposo:** el reposo le otorga al tendón tiempo para curarse y repararse. Es importante limitar las actividades dolorosas.

**Hielo:** los masajes con hielo pueden ser realizados de 4 a 6 minutos, 3 o 4 veces por día. Luego de congelar agua en un vaso descartable (papel o telgopor), despegue y retire una parte del papel, para que un trozo de hielo sobresalga hacia afuera y el resto se mantenga cubierto. Con el hielo sobresaliente masajee el tendón frotándolo hacia los lados. Recuerde siempre resguardar la piel para evitar quemaduras por el hielo.

Una bolsa de hielo puede ser usada por 10 minutos, 3 o 4 veces por día.

**Elevadores de talón (taloneras):** utilice taloneras en ambos zapatos durante el periodo de reposo. Esto ayudará a disminuir la presión ejercida sobre el tendón y permitirá una relajación más rápida. Debe dejar de usarlas si le provocan dolor.

**Estiramiento del músculo de la pantorrilla:** el estiramiento **no debe provocar dolor**. Se debe sentir en la parte posterior de la pantorrilla.

**Fortalecimiento del músculo de la pantorrilla:** los ejercicios ayudarán con el proceso de curación aumentando la fuerza del tendón y ayudando a encauzar el tejido cicatrizante.

## ¿Qué debo hacer para volver a la actividad?

# TENDINITIS DEL AQUILES

- Volver a su entrenamiento gradualmente, comience en el 50% del nivel previo si puede realizar la actividad sin dolor. No aumente más del 20% de la actividad por semana. (ejemplo: si usted puede trotar por 10 minutos sin dolor y quiere progresar, solo agréguele 2 minutos al total de esa semana) caliente los músculos por 5 o 10 minutos antes de su actividad.
- varíe su actividad, intente agregar bicicleta estática o natación en su programa.
- Incluya días de descanso entre los días de ejercicio, de tal forma que no entrenará todos los días en un principio.
- Comience a entrenar en superficies más suaves como tierra o pasto. Evite las superficies muy rígidas como el cemento.
- Mantenga un peso saludable.
- Utilice zapatillas específicas para la actividad y reemplace los viejos zapatos usados con anterioridad.
- Continué estirando y fortaleciendo los músculos de sus pantorrillas.

## Ejercicios de estiramiento

**Estiramiento de pantorrilla:** una sensación de tirantez en el tendón es normal, evite sentir dolor durante el estiramiento. Repita los ejercicios 5 o 6 veces por día. Mantenga cada estiramiento por 30-60 segundos.



**Rodilla estirada:** coloque la pierna que está estirando detrás suyo.

Mantenga los talones apoyados en el suelo, la rodilla estirada y los dedos de sus pies mirando derecho hacia adelante. Inclínese hacia adelante hasta que sienta un suave estiramiento de su pantorrilla.



**Rodilla flexionada:** posicione la pierna a estirar detrás suyo. Comience ligeramente

más cerca de la pared. Mantenga sus talones bien apoyados en el suelo. Flexione la rodilla trasera hasta sentir un estiramiento en la parte inferior de su pantorrilla.

# TENDINITIS DEL AQUILES

## Ejercicios de fortalecimiento de la pantorrilla – fase I

### Levantamientos de talón sentado

a. siéntese en una silla y eleve sus talones, apoyándose en las puntas de sus pies, lo más alto que pueda sin que le cause dolor. Baje lentamente sus talones. Complete unas 20-25 repeticiones sin dolor. Realice este ejercicio 5 o 6 veces por día.

b. puede añadir resistencia presionando en sus muslos con las manos, o colocando peso sobre sus muslos, complete 20-25 repeticiones sin dolor.



## Ejercicios de fortalecimiento de las pantorrillas – fase I

### Elevamientos de talón parado:

elévese sobre la punta de sus dos pies y baje los talones lentamente. Ayúdese con el lado sano para que

no duela el lado perjudicado. El lado perjudicado debería hacer la mayoría del trabajo en esta etapa. Complete 20-25 repeticiones sin dolor.



¿cómo

progresar?

- Aumentando el peso en el lado afectado y disminuyéndolo del lado sano.
- Realice los elevamientos de talón usando únicamente el lado perjudicado (asistiéndose con un soporte). El objetivo es alcanzar las 20-25 repeticiones sin dolor.

# TENDINITIS DEL AQUILES

- Coloque los dedos e sus pies sobre el borde de un escalón. En un principio utilice ambos pies y siga el mismo proceso. Permita que sus talones caigan suavemente por debajo del nivel del escalón y complete las 20-25 repeticiones sin dolor.
- Haga el ejercicio únicamente sobre la pierna perjudicada, continúe realizando movimientos lentos y suaves.



Consulte con su médico si experimenta un aumento en sus síntomas con los ejercicios recomendados, o si desarrolla nuevos síntomas como entumecimiento, cosquilleos, o una expansión del dolor. Esta información no intenta diagnosticar problemas de salud o reemplazar la asistencia médica. Si continua con problemas de salud, o si tiene consultas adicionales, por favor consulte con su médico. Kaiser Permanente no respalda ninguna de las medicaciones o productos mencionados. Cualquier nombre de marca destacado es únicamente para facilitar la identificación.