Síndrome de Fricción de la Bandeleta Iliotibial
**(síndrome de la bandeleta IT; SBIT)** por Carrie Myers Smith, BS

Definición

El síndrome de fricción de la bandeleta iliotibial (SBIT) es una lesión por sobreexigencia. Se produce en los tejidos blandos de la zona inferior del muslo, cerca de la parte externa de la rodilla. La bandeleta iliotibial es una banda gruesa de tejido fibroso que va desde la cadera hasta la cara exterior del muslo y se inserta en la tibia. La tibia es el hueso largo de la parte inferior de la pierna.

|  |  |
| --- | --- |
| Tendones de la Rodilla LateralImagen informativa de Nucleus© 2009 Nucleus Medical Art, Inc. |  |

Causas

El SFBI es causado por una fricción repetitiva o el roce de la banda iliotibial contra el hueso de la parte externa de la rodilla. El exceso de este contacto puede irritar la banda iliotibial y/o el tejido base.

Las causas para la fricción excesiva incluyen:

* Anormalidades estructurales
* Técnicas incorrectas de entrenamiento
* Incremento brusco de la distancia que se corre a pie o en bicicleta
* Entrenamiento excesivo
* Equipamiento (por ejemplo, bicicleta) no se adecuado para el usuario
* Uso de tenis inadecuados para un deporte o alguna actividad atlética
* Uso de equipo dañado, ya sea ropa o calzado
* Estiramiento inapropiado
* Desbalance muscular debido a la falta de estiramiento de los músculos opuestos (como los cuadríceps y los tendones)

Factores de riesgo    [TOP](http://healthlibrary.epnet.com/GetContent.aspx?token=32d718a0-166a-4083-8595-fcf396db9201&chunkiid=103620#top)

Los factores de riesgo del SBIT son:

* Una banda iliotibial corta y apretada
* Un femoral epicóndilo lateral muy prominente (estructura ósea en la parte externa de la rodilla)
* Problemas relacionados con el pie o la cadera
* Piernas torcidas
* Rotación de la pierna hacia el interior
* Piernas con diferente longitud
* Algunos deportes con movimientos repetitivos, como el correr o el ciclismo
* Correr en caminos montañosos

Síntomas    [TOP](http://healthlibrary.epnet.com/GetContent.aspx?token=32d718a0-166a-4083-8595-fcf396db9201&chunkiid=103620#top)

Los síntomas del SBIT incluyen:

* Dolor ligero o sensación de ardor en la parte externa de la rodilla durante una actividad
* Dolor punzante intenso en la parte externa de la rodilla durante la actividad

El dolor puede ser localizado. Por lo general, se produce cerca de la parte externa de la rodilla o en la cara externa del muslo. El dolor, por lo general, comienza como una molestia leve que puede empeorar con el tiempo. Pueden presentarse tronidos o chirridos cuando la rodilla se dobla y luego se contrae. Usualmente, no hay inflamación

Diagnóstico    [TOP](http://healthlibrary.epnet.com/GetContent.aspx?token=32d718a0-166a-4083-8595-fcf396db9201&chunkiid=103620#top)

El médico le preguntará acerca de sus síntomas y antecedentes clínicos. Se le realizará un examen físico. El diagnóstico partirá de los siguientes factores:

* Dolor alrededor del femoral epicóndilo lateral
* Sensación de suavidad cuando se aplica presión en esta área
* Estar al pendiente de las superficies en las que se corre

Las pruebas pueden incluir:

* Prueba de Ober: determina la tensión de la bandeleta iliotibial
* Prueba de Renne: se coloca peso sobre la pierna para identificar el área de dolor
* Prueba de Noble: se dobla la pierna en un ángulo determinado para identificar el área de dolor

Tratamiento    [TOP](http://healthlibrary.epnet.com/GetContent.aspx?token=32d718a0-166a-4083-8595-fcf396db9201&chunkiid=103620#top)

El tratamiento depende de las causas.

El tratamiento puede incluir:

* Descanso: evitar las actividades que causen dolor
* Calor o hielo: aplicación de calor o hielo (por lo general, el hielo se aplica después de realizar una actividad, mientras que el calor se puede usar antes del ejercicio para aflojar los músculos y los tejidos blandos)
* Ejercicio: puede incluir elongación para alargar la bandeleta iliotibial y fortalecimiento de los cuádriceps y el tendón de la corva para corregir los desequilibrios musculares
* Técnicas correctas: evaluar las superficies en las que se corre i se practica ciclismo, así como las técnicas de levantamiento de pesas
* Aparatos ortopédicos: dispositivos ortopédicos personalizados para corregir problemas en los pies
* Medicamentos: antiinflamatorios e inyecciones locales de cortisona
* Cirugía: sólo en casos extremos cuando otras opciones de tratamiento han fallado

Prevención    [TOP](http://healthlibrary.epnet.com/GetContent.aspx?token=32d718a0-166a-4083-8595-fcf396db9201&chunkiid=103620#top)

La mejor manera de evitar el SBIT es evitar las causas de la enfermedad. Esto puede incluir:

* Aprender técnicas adecuadas de entrenamiento.
* Usar calzado apropiado para cada deporte.
* Remplazar el calzado deportivo tan pronto como éste muestre señales de desgaste.
* Prestar atención a las superficies sobre las que se corre.
* Usar equipo que calce adecuadamente.
* Incrementar las distancias y el peso de forma gradual. Si levanta pesas, realice pequeños incrementos de peso cada día.
* Fortalecer los cuádriceps y los tendones de la corva.
* Estirar la bandeleta iliotibial.
* Consultar un especialista de los pies que realice una evaluación y recete aparatos ortopédicos, en caso de que sean necesarios.