

Carga la Batería de tu Tendón

Ejercitándolo

Patología y Ejercicio

Resumen:

La tendinopatía es una lesión del tendón, que puede ir acompañada o no de inflamación, y se debe principalmente a movimientos repetidos sobre el tendón. El tendón es una estructura que debe ser capaz de adaptar en todo momento su forma y función con distintas cargas y fuerzas. Está demostrado que necesita de la carga, que es la cantidad de energía acumulada en una estructura, para poder generar una acción concreta. No obstante, cada tendón se adapta para resistir cargas diferentes según su situación en el cuerpo. Todo esto ha llevado a investigar sobre el tratamiento de las tendinopatías, encontrando los mejores efectos al trabajar mediante ejercicios con cargas apropiadas y progresivas.

Lo primero que debemos saber es que se denomina tendón a la parte final del músculo que se une con el hueso. Teniendo este concepto claro, podríamos continuar preguntándonos qué es la tendinopatía.

La tendinopatía se puede definir como un proceso de enfermedad o daño en el tendón, que puede ir acompañado o no de inflamación y se debe principalmente a movimientos repetidos que van dañando progresivamente el tendón.

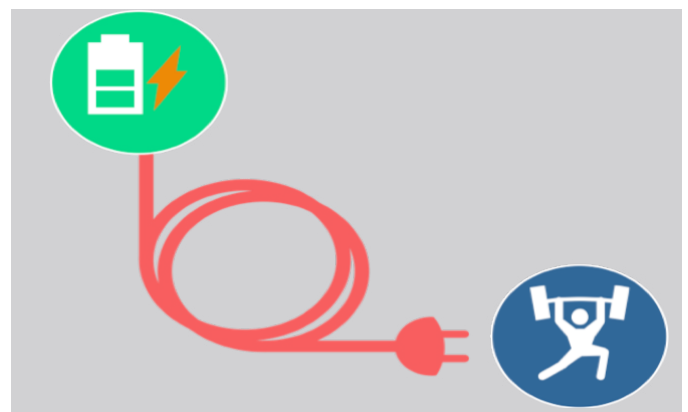
Es importante tener claro que en esta patología la carga es clave para la rehabilitación y la mejora, especialmente en deportistas. Pero, ¿qué se entiende por carga? Se define como la cantidad de energía acumulada en un cuerpo. Esto quiere decir que el tendón necesita que le demos peso, apoyo e impacto para que pueda almacenar y liberar energía, generando así una respuesta en el cuerpo. Un ejemplo claro sería imaginarnos el tendón como una goma elástica, la cual al ir estirándola, de manera controlada y dentro de unos límites para no romperla, va almacenando fuerza que luego te devuelve en forma de movimiento. El tendón es una estructura que debe ser capaz de adaptar en todo momento su forma y función con distintas cargas, puesto que en el día a día puede verse sometido a diferentes tipos de fuerzas que debe contrarrestar de forma inesperada.

No obstante, cada tendón se adapta para resistir cargas diferentes según su situación en el cuerpo. Por ejemplo, los tendones de las piernas están más acostumbrados a trabajar frente a fuerzas de tracción, es decir, frente a esfuerzos a los que se somete una articulación que presenta dos fuerzas opuestas con el fin de separarla o estirla. Sin embargo, los tendones de las muñecas se adaptan principalmente, para resistir fuerzas de fricción, las cuales hacen referencia al roce que se produce entre dos articulaciones que están en contacto.

Las células de los tendones se denominan "tenocitos", que se caracterizan por estar recubiertos de una capa protectora, apareciendo en mayores o menores cantidades en función del tipo de movimiento y fuerza a la que se ve sometido el tendón. Dicha capa aumenta cuando el tendón debe repararse o cicatrizar. Este es el momento en el que debemos tratar

el tendón que esté lesionado con el fin de que, durante este proceso de reparación, genere los cambios que nos interesan en su estructura y en los tejidos de alrededor. Teniendo esto claro, los estudios muestran que la relación entre la cantidad de fuerza que se da al tendón y la respuesta que se obtiene, depende de aumentar las tensiones o las repeticiones del movimiento.

Por otra parte, cabe resaltar que los tendones participan en el proceso de dolor. Por este motivo, se pueden generar dolores crónicos cuando se ve afectado un tendón. Y, ¿cómo se puede llegar a este punto? En el tendón tenemos estructuras nerviosas que informan a nuestro cerebro de la presencia de dolor. Pues bien, cuando se produce una tendinopatía, se está enviando al cerebro información de que hay un peligro en el tendón



“El tendón es una estructura que debe ser capaz de adaptar en todo momento su forma y función con distintas cargas”