



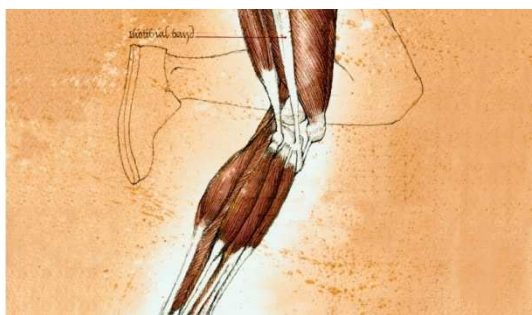
FISIOSALUD INTEGRAL

CENTRO DE FISIOTERAPIA Y TERAPIAS NATURALES

Tlf.: 916920834

www.fisiosaludintegral.com

Síndrome de la Cintilla Iliotibial



Una de las lesiones más comunes e incapacitantes del corredor es el **SÍNDROME DE LA CINTILLA ILIOTIBIAL**. El dolor suele ser intenso, localizado en la cara externa de la rodilla y se suele extender a la cara anterior y debajo de la rótula. Aparece el dolor de forma intensa al empezar a correr e impide continuar con el entrenamiento a los pocos minutos.

Generalmente esta lesión aparece al realizar algún cambio en nuestro entrenamiento, ya sea intensidad, cambio de terreno, cambio de calzado etc... En muchas ocasiones también está relacionado con una mala pisada.

El tratamiento precoz es muy importante ya que en las primeras fases de la lesión la recuperación es mucho más rápida y nos permitirá comenzar de nuevo nuestro entrenamiento casi de manera inmediata.

Lo más importante en el tratamiento es romper la fibrosis formada, trabajando de forma profunda con **MASAJE TRASVERSO**, **ACUPUNTURA** O **PUNCIÓN SECA** para trabajar los puntos gatillo, trabajo de **STRETCHING** y en muchos casos reforzar el tejido dañado y bajar la inflamación de la cintilla con **TRATAMIENTO HOMEOPÁTICO**.

En FISIOSALUD INTEGRAL somos expertos en lesiones deportivas y complementamos nuestros tratamientos de fisioterapia con las terapias naturales más importantes, consiguiendo así una recuperación global de la lesión.

Rubén Perrino Calvo
Fisioterapeuta col nº 2538
Homeópata-acupuntor-kinesiólogo

Fisioterapia Avanzada
Fisioterapia Deportiva
Fisioterapia Infantil y pediátrica
Osteopatía
Homeopatía
Acupuntura
Kinesiología Holística

