

GestiónFit - Especialistas

<https://www.gestionfit.com/>

PATOLOGÍAS OSTEOMUSCULARES MÁS COMUNES EN EL GIMNASIO: Jorge Reinoso- Kinesiólogo.



PATOLOGÍAS MÁS COMUNES QUE SE PRESENTAN EN EL GIMNASIO.

Las patologías osteomusculares más comunes que se presentan en los gimnasios incluyen.

1. Tendinitis:

- Tendinitis de hombro (manguito rotador).
- Epicondilitis (codo de tenista).
- Tendinitis aquílea.
- Tendinitis rotuliana.

2. Lesiones musculares:

- Distensiones y desgarros musculares.
- Calambres y contracturas.

3. Síndrome de impingement:

- Impingement subacromial en el hombro.
- Impingement patelofemoral en la rodilla.

4. Bursitis:

- Bursitis subdeltoidea en el hombro.
- Bursitis trocantérica en la cadera.

5. Esguinces y luxaciones:

- Esguinces de tobillo.
- Luxaciones de hombro.

6. Síndrome de dolor femoropatelar:

- Dolor e inflamación en la región anterior de la rodilla.

7. Lumbalgias y ciáticas:

- Dolor lumbar por sobreuso o hernia discal.
- Dolor irradiado por compresión radicular.

8. Fascitis plantar:

- Inflamación de la fascia plantar en el pie.

Estas patologías suelen ser causadas por una combinación de factores, como exceso de carga, mala técnica de ejecución, falta de acondicionamiento físico, antecedentes de lesiones previas, entre otros. Es importante que los usuarios de gimnasio presten atención a los síntomas y acudan a un profesional de la salud, como un fisioterapeuta o médico especialista, para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuado.

Además, la prevención a través de una adecuada planificación y ejecución del entrenamiento es fundamental para evitar la aparición de estas lesiones.

Algunas de las patologías osteomusculares más comunes son:

1. Dolor de espalda: Es uno de los problemas musculoesqueléticos más comunes, puede ser causado por posturas inadecuadas, sobrecarga, problemas de disco, entre otros.
2. Tendinitis: Inflamación de los tendones, que puede ocurrir en diferentes partes del cuerpo como el hombro, codo, muñeca, rodilla, etc. Suele estar asociada a movimientos repetitivos.
3. Síndrome del manguito rotador: Afecta los músculos y tendones del hombro, causando dolor y limitación del movimiento. Puede ser por sobrecarga o desgaste.
4. Artritis: Inflamación de las articulaciones, puede ser de tipo osteoartritis, reumatoide, psoriásica, entre otras. Causa dolor, rigidez y deterioro de las articulaciones.
5. Bursitis: Inflamación de las bolsas sinoviales que protegen las articulaciones, principalmente en hombros, codos y rodillas.
6. Lumbago: Dolor lumbar agudo, por lo general asociado a contracturas musculares o problemas de disco.
7. Esguinces y desgarros musculares: Lesiones en ligamentos, músculos o tendones, por movimientos bruscos o traumáticos.
8. Síndrome de túnel carpiano: Compresión del nervio mediano a nivel de la muñeca, causando hormigueo, adormecimiento y debilidad de la mano.

Estas son algunas de las patologías más frecuentes, pero existen otras afecciones menos comunes a nivel del sistema musculoesquelético.

Algunos de los principales factores de riesgo para desarrollar patologías osteomusculares incluyen:

1. Factores ocupacionales: - Tareas repetitivas - Manejo manual de cargas - Posturas incómodas o forzadas - Vibración - Estrés físico elevado.
 2. Factores individuales: - Edad avanzada - Sobrepeso u obesidad - Desentrenamiento físico - Antecedentes de lesiones previas - Genética.
 3. Factores ergonómicos: - Diseño inadecuado de puestos de trabajo - Herramientas y equipos inapropiados - Falta de pausas y rotación de tareas.
 4. Factores psicosociales: - Estrés laboral - Insatisfacción en el trabajo - Depresión y ansiedad.
 5. Factores de estilo de vida: - Sedentarismo - Malos hábitos posturales - Tabaquismo
- Estos factores pueden interactuar entre sí, aumentando el riesgo de desarrollar problemas osteomusculares.

Es importante identificar y controlar estos factores de riesgo para prevenir y manejar adecuadamente estas patologías.

Para identificar las patologías osteomusculares, se pueden utilizar los siguientes pasos:

1. Evaluación médica: - Historia clínica detallada: preguntar sobre síntomas, inicio, evolución, antecedentes, etc. - Examen físico exhaustivo: observar signos de inflamación, dolor a la palpación, limitación del movimiento, etc.
2. Exámenes complementarios: - Radiografías: para evaluar la estructura ósea y descartar fracturas, artritis, etc. - Ecografía: útil para visualizar tendones, ligamentos y músculos. - Resonancia magnética: permite ver con mayor detalle las estructuras blandas y descartar lesiones. - Electromiografía: para evaluar la función de los nervios y músculos.
3. Análisis de los factores de riesgo: - Evaluar aspectos ocupacionales, ergonómicos, de estilo de vida, etc. - Identificar actividades o movimientos que desencadenan los síntomas.
4. Seguimiento y monitoreo: - Evaluar la evolución de los síntomas a lo largo del tiempo. - Valorar la respuesta a los tratamientos instaurados.

La combinación de la evaluación clínica, los exámenes complementarios y el análisis de los factores de riesgo permite realizar un diagnóstico diferencial adecuado y orientar el tratamiento de las patologías osteomusculares.

Es importante que el paciente describa detalladamente sus síntomas y antecedentes, y que el médico realice un examen físico minucioso para llegar a un diagnóstico preciso.

En un entorno de gimnasio, algunas formas de detectar patologías osteomusculares

incluyen:

1. Observación atenta: - Fíjate en la postura y movimientos de los usuarios durante los ejercicios. - Identifica signos como favoritismo de un lado del cuerpo, movimientos compensatorios, muecas de dolor, etc.
2. Consulta con los usuarios: - Entabla conversaciones y pregunta si tienen alguna lesión o molestia. - Indaga sobre síntomas como dolor, hinchazón, entumecimiento, etc.
3. Detección de factores de riesgo: - Observa si los usuarios utilizan técnicas correctas de ejecución de los ejercicios. - Revisa si los equipos y cargas utilizadas son adecuados a su nivel de condición física.
4. Derivación a profesionales: - Si detectas algo inusual, sugiere al usuario que consulte con un fisioterapeuta o médico especialista. - Ofrece orientación sobre cómo prevenir lesiones y realizar un entrenamiento seguro.
5. Programa de prevención: - Implementa un programa de evaluación y seguimiento periódico de los usuarios. - Ofrece talleres y asesoramiento sobre técnicas de entrenamiento, ergonomía y estilos de vida saludables.

Es importante que los entrenadores de gimnasio estén capacitados para detectar signos tempranos de problemas osteomusculares y puedan derivar adecuadamente a los usuarios a los profesionales de la salud pertinentes.

De esta manera, se puede prevenir la progresión de lesiones y patologías. **Algunos de los principales factores de riesgo que pueden producir lesiones osteomusculares en el gimnasio incluyen:

1. Errores técnicos en la ejecución de ejercicios: - Mala postura y alineación corporal - Movimientos bruscos o con excesiva carga - Falta de control y estabilidad durante los ejercicios.
2. Sobrecarga y falta de progresión adecuada: - Incremento demasiado rápido de pesos, repeticiones o volumen de entrenamiento - Falta de adaptación gradual a nuevas cargas.
3. Falta de acondicionamiento físico previo: - Baja condición muscular, flexibilidad y estabilidad articular - Desequilibrios musculares.
4. Antecedentes de lesiones previas: - Falta de rehabilitación adecuada - Reincorporación prematura a la actividad física.
5. Errores en la planificación y periodización del entrenamiento: - Insuficientes períodos de recuperación y descanso - Falta de variedad y dosificación apropiada de los ejercicios.
6. Factores individuales: - Edad avanzada - Sobrepeso u obesidad - Patologías preexistentes (artritis, osteoporosis, etc.).
7. Inadecuada hidratación y nutrición: - Desequilibrios nutricionales que afectan la recuperación.

8. Aspectos ambientales y ergonómicos: - Superficies de entrenamiento irregulares o resbaladizas - Equipos y accesorios en mal estado o inadecuados.

Es crucial que los usuarios y entrenadores identifiquen y controlen estos factores de riesgo para prevenir lesiones osteomusculares en el gimnasio.

***En el manejo de patologías osteomusculares, se recomiendan ciertos ejercicios que pueden ayudar a la rehabilitación y prevención de futuras lesiones.

Algunos de los ejercicios más recomendados son:

1. Para patologías de hombro: - Ejercicios de movilidad y rango de movimiento (rotaciones, elevaciones controladas) - Ejercicios de fortalecimiento de la cintura escapular y rotadores del hombro - Ejercicios de estabilización escapular.
2. Para patologías de codo y antebrazo: - Ejercicios de flexión y extensión del codo y muñeca - Ejercicios de pronación y supinación del antebrazo - Ejercicios excéntricos para tendones (ej. ejercicios excéntricos de muñeca).
3. Para patologías de rodilla: - Ejercicios de fortalecimiento del cuádriceps e isquiotibiales - Ejercicios de propiocepción y estabilidad de la rodilla - Ejercicios de flexibilidad de la cadena posterior.
4. Para patologías de columna: - Ejercicios de estabilización y fortalecimiento del core - Ejercicios de movilidad y stretching de la columna - Ejercicios de corrección postural y control motor.
5. Para patologías de tobillo y pie: - Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura intrínseca del pie - Ejercicios propioceptivos y de equilibrio - Ejercicios de flexibilidad de las cadenas musculares Es importante resaltar que los ejercicios deben ser prescritos y supervisados por un profesional de la salud, como un fisioterapeuta, de acuerdo con la evaluación y el diagnóstico de cada paciente.

La progresión y dosificación de los ejercicios son cruciales para una rehabilitación efectiva.

***Cuando se trata de patologías osteomusculares, existen ciertos ejercicios que se deben evitar o limitar debido al riesgo de agravar la condición.

Algunos de los ejercicios contraindicados incluyen:

1. Para patologías de hombro: - Ejercicios que impliquen abducción y rotación externa forzada del hombro - Ejercicios que generen excesiva carga en la articulación acromioclavicular - Ejercicios que provoquen impingement o pinzamiento del hombro.
2. Para patologías de codo y antebrazo:
 - Ejercicios que impliquen flexión o extensión forzada del codo.

- Ejercicios que generen excesiva carga en los tendones del codo (ej. flexiones con muñecas en extensión forzada).
- Ejercicios que provoquen dolor o inflamación en la región del codo.

3. Para patologías de rodilla:

- Ejercicios que impliquen flexión profunda de rodilla con carga excesiva.
- Ejercicios que generen estrés en la articulación patelofemoral.
- Ejercicios que provoquen dolor o inflamación en la región de la rodilla.

4. Para patologías de columna:

- Ejercicios que impliquen excesiva flexión, extensión o rotación de la columna.
- Ejercicios que generen compresión o carga excesiva en los discos intervertebrales.
- Ejercicios que provoquen dolor o espasmos musculares en la región lumbar o cervical.

5. Para patologías de tobillo y pie:

- Ejercicios que impliquen excesiva carga o rango de movimiento forzado del tobillo.
- Ejercicios que generen estrés en las articulaciones del pie.
- Ejercicios que provoquen dolor o inflamación en la región del tobillo o pie.

Es fundamental que los usuarios consulten con un profesional de la salud, como un fisioterapeuta o médico especialista, antes de realizar cualquier ejercicio cuando presentan una patología osteomuscular.

La prescripción de ejercicios debe ser individualizada y monitoreada cuidadosamente para evitar la exacerbación de los síntomas.

Dr. Jorge Reinoso Salinas Medicina del Deporte Medicina Física y Rehabilitación.

www.hidrokinesis.cl

+56985736087

Instagram: @hidrokineljorgereinoso.

Santiago de Chile.

Link to Original article: <https://www.gestionfit.com/contenido-de-especialistas/patologias-osteomusculares-mas-comunes-en-el-gimnasio-jorge-reinoso-kinesiologo?elem=339160>