

# El poco comprendido... Síndrome de la Cintilla Iliotibial

Es la principal causa de dolor lateral de rodilla en corredores de fondo, con una incidencia de 5% y 14%.

Afecta más a corredores hombres (50-81%) que mujeres.

Se produce por la compresión repetitiva de un tejido adiposo muy innervado localizado a nivel distal de la meseta tibial lateral en su inserción con el tubérculo de Gerdy



## ¿A quién afecta?

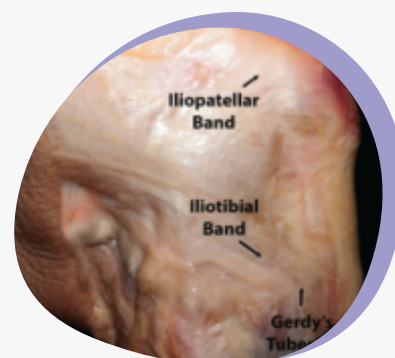
Corredores que aumentan súbitamente el volumen de entrenamiento (ya sea una sola sesión o de la distancia semanal)

Cuestas, especialmente en el descenso.

Puede afectar a ciclistas, aunque en menor medida.

## No es una lesión por fricción

La compresión se produce cuando la cadera se extiende mientras la rodilla se flexiona a 25-30°, justo en la acción excéntrica del tensor de la fascia lata.



## Clínica

Se manifiesta durante el correr de forma aguda y local, que se exacerba al aumentar la intensidad, descenso o largas distancias; en algunos casos, puede provocar el cese de la actividad.

## Puntos clave de la rehabilitación

Control de carga hasta que los síntomas disminuyan.

Educación del paciente acerca de la lesión, síntomas y manejo de la misma.

Actividades que no reproduzcan los síntomas (fuerza, natación, caminata o yoga)

La cintilla iliotibial no puede estirarse, por lo tanto, estiramientos y/o masaje son inefectivos para disminuir el dolor.

Mejora de fuerza y control pélvico parece ser un componente importante.

Planificación del retorno gradual a correr, tanto en velocidad, volumen o intensidad que no incremente los síntomas.



### Referencia

Hutchinson, 2022;  
Geisler, 2021;  
Fairclough, 2007