



# La tendinitis

*Tendinitis* és una paraula que tots hem sentit més d'un cop en diferents situacions i en diferents àmbits. És una paraula que tots fem servir de forma col·loquial, però què volem dir realment quan parlem de tendinitis?

La tendinitis és la inflamació pròpia del tendó, el teixit que connecta, que uneix el múscul a l'os, i en funció de l'evolució i la seva localització és d'un o altre tipus.

L'afectació del tendó és pròpiament la tendinitis; hi ha altres termes que s'utilitzen per denominar una tendinitis, però són afeccions diferents. Per exemple, una tenoperiostitis o entesitis és l'afectació de la inserció del tendó al periosti (teixit que recobreix l'os), una miotendinitis és una afectació del tendó i, a més, del múscul, i una tenosinovitis és la inflamació de la beina sinovial del tendó (teixit que recobreix el tendó).

Hi ha diverses causes que provoquen la tendinitis, la més popular sens dubte és secundària a l'activitat esportiva i variarà en funció de la intensitat, la quantitat i la qualitat de la pràctica esportiva.

Altres possibles causes poden ser secundàries a una inadequada alimentació i/o hidratació; altres de caràcter més mecànic provocades, en aquest cas, per un esgotament funcional del mateix tendó; també per sobreús o sobresol·licitació del tendó quan es presenta una alteració o deformitat de l'estructura òssia o de caràcter degeneratiu, directament relacionada amb l'edat i l'envelliment de les estructures.

La tendinitis és una lesió amb un cert grau de dificultat en la seva recuperació, atès que el tendó és un teixit poc vascularitzat. La fisioteràpia, amb tècniques de massatge, crioteràpia, estiraments musculars, tractament de punts gallet o electroteràpia, és un bon tractament de la lesió. Tot i així, una bona tasca de prevenció amb el fisioterapeuta pot evitar el seu desenvolupament. La correcció del gest, la postura i el treball funcional de la musculatura, equilibrant i enfortint de forma analítica els grups musculars que correspongui, ajudaran a evitar, en algun cas, l'aparició de la tendinitis.

Col·legi de Fisioterapeutes  
de Catalunya

[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

tech&natural  
**kyrocreeam**  
F'activa

