



# Què és la tendinitis?

Tots parlem de *tendinitis* a totes hores. En parlen les seccions d'esports dels diaris i de la tele, en parla tothom que practica algun o altre esport... S'ha convertit, fins i tot, en una paraula d'ús freqüent. Però, què és exactament una tendinitis? Ho sabem?

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 afectacions 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 (el teixit que recobreix el tendó).

Hi ha diverses causes que provoquen una tendinitis. La més popular, sense cap mena de dubte, està relacionada amb l'activitat esportiva i varia en funció de la intensitat, la quantitat i la qualitat d'aquesta pràctica esportiva.

Altres possibles causes poden estar relacionades amb una inadequada alimentació o hidratació. Altres poden ser de caire més mecànic i poden tenir relació amb l'esgotament funcional del mateix tendó. Les tendinitis també poden estar relacionades amb el sobreús o sobresol·licitació del tendó quan es presenta una alteració o deformitat de la nostra estructura òssia o de caràcter degeneratiu, directament relacionada amb l'edat i l'envelliment de les estructures.

La tendinitis és una lesió que té 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 l'electroteràpia, és un bon tractament de la lesió.

Tot i això, una bona tasca de prevenció amb el fisioterapeuta en pot evitar el desenvolupament. La correcció del gest, la postura i el treball funcional de la musculatura ajudaran a evitar, en algun cas, l'aparició de la tendinitis.

tech&natural

**kyrocream**

*F'activa*



Garantia



**OUTBACK**

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)