



Mira el video

## Distensión del músculo de la pantorrilla (distensión del gastrocnemio/sóleo)

Gastrocnemio



Sóleo



Tendón de Aquiles



### Descripción general

Esta lesión común es un estiramiento o desgarro de los músculos gastrocnemio o sóleo de la parte baja de la pierna. Se pueden ver afectados uno o ambos músculos.

### Anatomía

El gastrocnemio es el músculo grande de la pantorrilla. El sóleo es un músculo más pequeño que está debajo del gastrocnemio, ligeramente más abajo en la pierna. Estos músculos forman el tendón de Aquiles. Ellos ayudan a flexionar el tobillo y a que el pie apunte hacia abajo.

### Causas

Las distensiones de la pantorrilla ocurren a menudo durante las actividades atléticas. Movimientos tales como saltar y pivotar, pueden ejercer gran tensión sobre estos músculos, provocando lesiones. Las distensiones de la pantorrilla también pueden ser provocados por uso excesivo. Pueden producirse al correr o incluso al caminar, especialmente en personas que no se preparan adecuadamente antes de hacer ejercicio.

### Síntomas

Los síntomas de una distensión del músculo de la pantorrilla pueden variar, según la gravedad de la lesión. Por lo general, una persona que sufre una distensión en la pantorrilla sentirá un dolor agudo y repentino, o una sensación de chasquido en la parte posterior de la pierna. Una distensión leve puede resultar en un dolor menor, tensión e inflamación en la pantorrilla. Una distensión moderada puede resultar en mayor dolor, junto con hinchazón y aparición de moretones. Una distensión moderada puede interferir con la capacidad de una persona para correr o saltar. Una distensión grave puede provocar dolor intenso, moretones e hinchazón. Es posible que una persona con una distensión grave no pueda caminar en absoluto.

### Tratamiento

Las opciones de tratamiento pueden incluir descanso, aplicación de hielo, vendajes de compresión y medicamentos antiinflamatorios. También se puede recomendar fisioterapia o masajes terapéuticos. Un desgarro grave o una ruptura completa pueden requerir el uso de ortesis o cirugía.