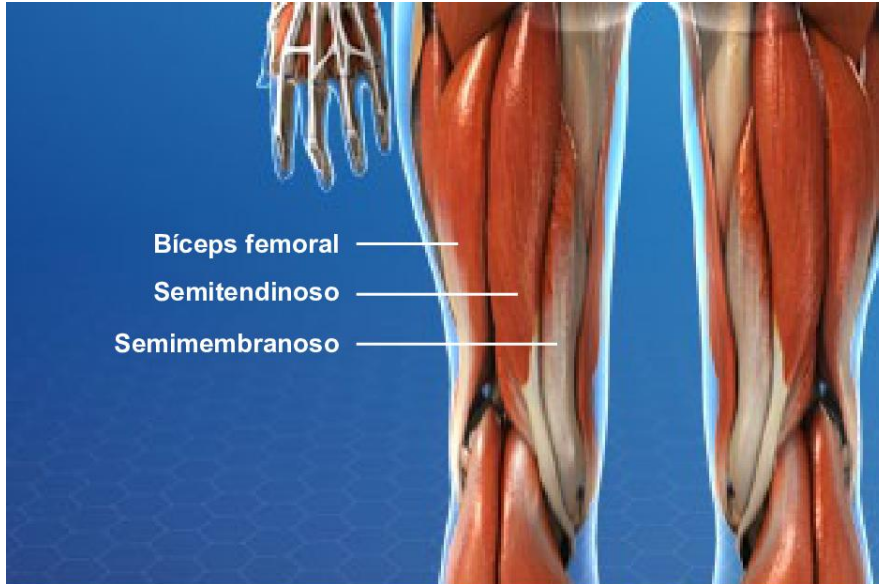




## Lesiones de los músculos isquiotibiales



### Descripción general

Los isquiotibiales son tres músculos poderosos que corren a lo largo de la parte posterior del muslo. Estos son el músculo semitendinoso, el semimembranoso y el bíceps femoral. Ellos asisten en la flexión de su rodilla y la extensión su pierna detrás de su cuerpo. Como estos músculos soportan grandes cantidades de tensión, son susceptibles de estirarse y desgarrarse. A esto se le llama "distensión" muscular. Las distensiones de los músculos isquiotibiales son comunes entre corredores, bailarines y atletas que juegan deportes que requieren arranques y detenciones repentinas.

### Lesiones leves y moderadas

Las distensiones isquiotibiales pueden variar de leves a severas. Las distensiones leves involucran un estiramiento excesivo de las fibras musculares. A esto se le llama comúnmente un "tirón muscular". Las distensiones moderadas pueden involucrar un desgarro parcial del músculo o del tendón que lo une al hueso. Este tipo de distensiones se trata con descanso, hielo, compresión y elevación. Es posible que su proveedor de salud le recomiende inmovilizar su pierna mientras sana y también, puede resultarle beneficiosa la terapia física.

### Lesiones severas

Las distensiones más severas involucran una rotura completa del músculo o del tendón. El tendón puede desprenderse del hueso. Incluso puede romper un pedazo de hueso en el punto de fijación. Este tipo de lesiones a menudo requiere cirugía. Necesitará terapia física como parte de su rehabilitación.

### Conclusión

Las lesiones isquiotibiales, incluso las más graves, pueden tratarse en forma eficaz. Pero si usted ha tenido una lesión isquiotibial es posible que esté en mayor riesgo de lesionarse el músculo otra vez en el futuro. Siga las instrucciones de su proveedor de salud, para asegurarse de que está sanando correctamente.