



Distensiones musculares de la cadera



Descripción general

La cadera es el punto donde el fémur se encuentra con la pelvis. Allí se encuentran varios músculos fuertes. Estos manejan altas cargas de tensión. Estos pueden sufrir un exceso de estiramiento y desgarrarse. A esto se le llama "distensión" muscular. Esta es una lesión común entre los atletas que practican deportes que requieren arranques y paradas repentinos.

Lesiones leves y moderadas

Las distensiones musculares pueden variar de leves a severas. Las distensiones leves son un estiramiento excesivo de las fibras musculares. A esto se le llama comúnmente un "tirón muscular". Las distensiones moderadas son un desgarro parcial del músculo o del tendón que une el músculo al hueso. Estas distensiones se tratan con reposo, hielo, compresión y elevación. Es posible que su proveedor de atención médica le recomiende inmovilizar su pierna mientras se cura 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 separarse del hueso. Incluso puede romper un trozo de hueso en el punto de unión. Este tipo de lesiones a menudo requiere cirugía. Usted necesitará terapia física como parte de su rehabilitación.

Conclusión

Las distensiones musculares, incluso las severas, pueden tratarse en forma efectiva. Pero si usted ha tenido una distensión muscular, su riesgo de volver a lesionarse ese músculo otra vez es más alto. Siga las instrucciones de su proveedor de salud, para asegurarse de estar sanando correctamente.