

Síndrome de la banda iliotibial (SBIT)



Descripción general

Este es un problema que se presenta en el lado externo de su muslo. Es una inflamación de la banda iliotibial. Esta es una banda gruesa de tejido que se extiende desde su cadera hasta la tibia. Cuando esta banda se inflama, puede ser dolorosa.

Causas

Este síndrome es causado por el uso excesivo. Cuando usted mueve la pierna, la banda iliotibial puede rozar contra los huesos de su cadera y rodilla. Con el tiempo, esto la irrita. El síndrome de la banda iliotibial es común en ciclistas y corredores. Los malos hábitos de entrenamiento pueden aumentar su riesgo. También es más probable que se desarrolle si la estructura de su pierna hace que la banda roce contra el hueso.

Síntomas

Para muchas personas, el síndrome de la banda iliotibial produce dolor de rodilla. Usted lo siente en el lado externo de su rodilla. Sin embargo, también se puede sentir el dolor en cualquier punto a lo largo del recorrido de esta banda. El dolor empeora con la actividad y mejora con el descanso.

Tratamiento

El tratamiento depende de la gravedad de los síntomas. Si la inflamación es leve, es posible que la pueda tratar con descanso, estiramientos y medicamentos. Si estos no ayudan, es posible que deba intentar con otras opciones. En casos muy severos, la banda iliotibial puede liberarse con cirugía. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.

