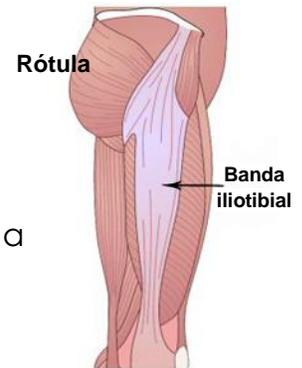


¿Qué es el síndrome de la banda iliotibial?

Hay una banda grande de tejido en la parte exterior de la pierna. Comienza en la cadera y se adhiere debajo de la rodilla donde la banda cruza la articulación de la rodilla. Esta se denomina banda iliotibial (ITB, por sus siglas en inglés). Cuando la banda se hincha y duele, se denomina síndrome de la ITB. Es más doloroso cuando la rodilla está doblada 30 grados.

El roce repetido de la banda sobre la parte exterior de la rodilla causa dolor e hinchazón. Actividades como correr, andar en bicicleta o esquiar a campo traviesa pueden causar esto.



¿Cuáles son los síntomas?

- Dolor en la parte exterior de la rodilla por encima de donde se dobla la rodilla. Habrá más dolor al bajar escaleras y al correr cuesta abajo.
- Sensibilidad al tocar la parte exterior de la rodilla.
- A menudo, no hay dolor al inicio de la actividad. El dolor comenzará y empeorará con la actividad continua. Es posible que no pueda continuar con la actividad.

¿Cómo se diagnostica?

Su proveedor de atención médica revisará sus actividades. Se diagnostica según la ubicación del dolor, los síntomas y un examen físico.

¿Cómo se trata?

Los analgésicos, la reducción de actividad, el descanso y la colocación de hielo en la pierna pueden ayudar con el dolor y la hinchazón. Otros tratamientos pueden incluir:

- Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de los músculos de la cadera y las piernas. Un fisioterapeuta puede ayudarle a comenzar. La terapia regular le ayuda a aprender una rutina de ejercicios.
- Colocación de hielo. Use una bolsa de hielo picado, o guisantes o maíz congelados. Puede usar estos elementos como una compresa de hielo. No ingiera el maíz ni los guisantes una vez que los haya usado como compresa de hielo.
 - Coloque una toalla entre la piel y la bolsa. Si coloca la compresa de hielo directamente sobre la piel, puede provocarle congelación. Coloque la bolsa sobre la zona dolorida.
 - Déjela allí durante 15 a 20 minutos.
- También tendrá un programa de ejercicios en casa.

ALERTA: Llame al médico, a la enfermera o a la clínica de su hijo si tiene alguna pregunta o inquietud, o si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica que no se abordaron en esta información.

Esta hoja se creó para ayudarle a cuidar a su hijo o familiar. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para conocer el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.