

TENDINITIS

¿QUÉ ES LA TENDINITIS/BURSITIS?

La Tendinitis es la inflamación de un tendón. Los tendones son gruesas cuerdas fibrosas por las que los músculos se insertan en los huesos. Su función es transmitir la fuerza generada por la contracción muscular para el movimiento de los huesos.

La Bursitis es la inflamación o irritación de una "bursa", que son pequeñas bolsas situadas entre el hueso y otras estructuras móviles como los músculos, la piel o los tendones y facilitan un desplazamiento suave de estas estructuras.

Tanto los tendones como las bolsas se sitúan próximos a las articulaciones, por lo tanto, la inflamación de estas estructuras es percibida por los pacientes como dolor articular y puede ser engañosamente interpretada como artritis.

Los síntomas de Bursitis y Tendinitis son similares: **Dolor y rigidez que empeoran con el movimiento.** El dolor puede aparecer incluso por la noche, puede acompañarse de tumefacción local. Prácticamente, cualquier tendón o bolsa del organismo puede afectarse, pero las que lo hacen más comúnmente son las situadas en la proximidad de los hombros, codos, muñecas, dedos, caderas, rodillas, tobillos y pies.

Tanto la tendinitis como la Bursitis son habitualmente procesos autolimitados, si bien pueden ser recurrentes. A diferencia de la artritis, no causan deformidad.

¿CUAL ES SU CAUSA?

La causa más común de Tendinitis y Bursitis es el daño o **sobreuso de estas estructuras durante el trabajo o el deporte**, especialmente en paciente desentrenados, que adquieren malas posturas o sobrecargan una extremidad.

Ocasionalmente, una infección de bolsas o tendones puede ser la responsable de la inflamación. Tanto la Bursitis como la Tendinitis se pueden asociar con otras enfermedades como Artritis Reumatoide, Gota o Artropatía Psoriásica si bien, frecuentemente, se desconoce su causa.

IMPACTO EN LA POBLACIÓN

Las Tendinitis y Bursitis son problemas músculo esqueléticos muy frecuentes en pacientes de cualquier edad.

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de Tendinitis y Bursitis requiere una historia médica cuidadosa y una detenida exploración física. La radiología puede ayudar para excluir anomalías óseas o artritis. **Los tendones y las bolsas no son visibles a rayos X.** La punción-aspiración de un tendón o una bolsa inflamados puede llegar a excluir una infección o una gota. Deben realizarse análisis de sangre para confirmar o descartar condiciones subyacentes como artritis reumatoide o diabetes, si bien pueden no ser necesarias en la mayoría de los casos.

TRATAMIENTO

El tratamiento de estos dos procesos se basa en el de su causa subyacente. Si están ocasionados por sobreuso o daño directo, **deben evitarse determinadas actividades.** Es importante adoptar la posición adecuada para desarrollar aquellas actividades que pueden provocar una recurrencia del proceso. También es útil la realización de gestos y posturas correctas durante el ejercicio.

La inmovilización de la zona afecta. También es de ayuda la **inmovilización del área afecta** y la aplicación de calor húmedo, y otras modalidades de terapéutica física. Las drogas antiinflamatorias reducen la inflamación.

Pueden estar indicadas las inyecciones de corticoesteroides en el área afecta. Si existe infección, deben administrarse antibióticos, acompañados de aspiraciones periódicas o de limpieza quirúrgica de la zona; la cirugía de otras formas de Tendinitis y Bursitis está raramente indicada.

Una vez resuelto el ataque agudo de Tendinitis y Bursitis, es crucial la prevención de recurrencias. Adoptar la posición adecuada, puestos de trabajo ergonómicamente correctos y el uso de férulas y protectores de las áreas susceptibles, ayudan a prevenir las recurrencias.

EL PAPEL DEL REUMATÓLOGO EN EL TRATAMIENTO DE LA TENDINITIS Y BURSITIS

La mayoría de los casos de Tendinitis y Bursitis son autolimitados y no requieren de la ayuda de un médico. El Reumatólogo, como experto en problemas músculo esqueléticos no quirúrgicos, está bien preparado para el manejo de Tendinitis y Bursitis a causa de su experiencia y conocimiento sobre educación del paciente, rehabilitación y terapia medicamentosa.