



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## Diapositiva 1

---

**i1**      **Agradecimiento al Dr Carlos Estevez**  
inigoiri@yahoo.com; 11/07/2014

**i2**      inigoiri@yahoo.com; 11/07/2014

### Tratamiento lesiones Gastrocnemio

Abordaje inicial y complicaciones

- Cuantificar la lesión (G I o II) (ECO)
- Descartar complicaciones (ECO seriadas):
  - TVP: Prox. Heparina (Clexane 1mg/kg/12h) + Sintrom 4 mg/día 3 días) al 3º día INR (2 y 3). Distal Clexane misma dosis un mes.
  - Hematoma miofascial
    - Vendaje compresivo
    - Si persiste punción aspiración
  - Cicatriz laminar fibrosa



---

---

---

---

---

---

---

---

### Tratamiento lesiones Gastrocnemio

4º a 7º día

- US pulsados, intensidades bajas, OC
- Carga progresiva conforme a tolerancia
- Uso de un alza entre 0,5 y 1 cm
- Bici estática
- Ejercicios de estabilidad lumbopélvica (CORE)
- Isométricos (4 series 10 repet. distintos arcos 6/2 segundos)
- Estiramientos ACTIVOS 12/12 segundos



---

---

---

---

---

---

---

---

### Tratamiento lesiones Gastrocnemio

2ª Semana (7º a 14º día)

- Carga normal, seguir con alza
- US, OC. Ejercicios de estabilidad lumbopélvica
- Si los isométricos son bien tolerados iniciar isotónico contra gravedad
- Propioceptivos en carga parcial
- Seguir con estiramientos progresando
- Elíptica y caminar 30 min



---

---

---

---

---

---

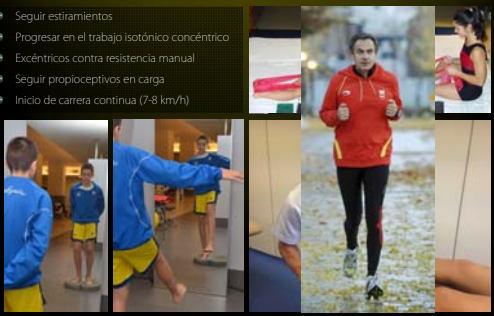
---

---

### Tratamiento lesiones Gastrocnemio

3ª Semana (14º a 21º día)

- Seguir estiramientos
- Progresar en el trabajo isotónico concéntrico
- Excéntricos contra resistencia manual
- Seguir propioceptivos en carga
- Inicio de carrera continua (7-8 km/h)



---

---

---

---

---

---

---

---

### Tratamiento lesiones Gastrocnemio

3ª Semana (21º a 30º días)

- Progresar en el trabajo isotónico concéntrico
- Progresar en los excéntricos
- Aumentar intensidad de carrera y cambiar ritmos
- Seguir propioceptivos en carga estabilización lumbopélvica y estiramientos activos



---

---

---

---

---

---

---

---

### Tratamiento lesiones Gastrocnemio

30 a 45 días

- Progresar en los excéntricos
- Ejercicios específicos con preparadores
- Reintroducción al deporte



---

---

---

---

---

---

---

---

### Lesiones del Gastrocnemio

**Particularidades**

- Vuelta a la competición a la 3 semanas si no hay rotura de la aponeurosis
- Si hay rotura dos meses y medio
- Hay dudas en el tratamiento del hematoma enquistado pequeño poco sintomático
- En los hematomas voluminosos o progresivos hay que drenarlos
- A continuación reposo y vendaje compresivo 5 días
- Se puede introducir Corticoide o PRP
- Tiempo de baja 3-6 semanas
- En caso de rotura de la aponeurosis entre 10 y 12 semanas




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tratamiento Lesiones del Sóleo

**Aspectos específicos**

- Clínica inicial menos florida que el gemelo
- El dolor inicial desaparece a las pocas horas o días
- El diagnóstico ecográfico presenta una baja sensibilidad, hay que usar la RMN con una mayor frecuencia
- Hay que ser precavidos, se puede volver rápidamente a la actividad previa submáxima pero tiene una mayor probabilidad de recidiva
- En este tipo de lesiones es especialmente importante realizar un trabajo muscular progresivo, concienzudo y largo de los ejercicios isométricos

---

---

---

---

---

---

---

---


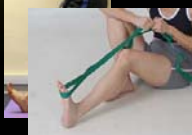
---

---

### Tratamiento Lesiones del Sóleo

**Tratamiento**

- **Primeras 72 horas**
  - RICE, Descarga, Electroterapia analgésica, maso evacuatoria
- **3º a 7º día**
  - Uso de talonera, carga progresiva, isométricos, estiramientos activos, bici estática, ejercicios de estabilidad lumbopélvica
- **2ª semana**
  - US, estiramientos pasivos suaves, isotónicos activos, luego resistidos contra resistencia manual concéntrica submáxima, propioceptivos en carga parcial para avanzar a total. Se puede iniciar carrera suave.
- **3ª semana**
  - Excéntricos submáximos 6-8 series 12-15 repeticiones
  - Seguir con ejercicios propioceptivos en monopodal y estabilidad lumbopélvica


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tratamiento Lesiones del Sóleo

Vuelta a la competición

- No fiarse de la rápida mejoría y de la ausencia de signos en la Eco.
- En las lesiones tipo I no se deben realizar actividades agresivas con garantías antes de las 3 semanas.
- En las lesiones tipo II 6 semanas

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tratamiento Lesiones Plantar delgado

Vuelta a la competición

- Poco frecuente, tratamiento análogo al gemelo medial
- Vuelta a la competición entre 3 y 4 semanas

---

---

---

---

---

---

---

---