

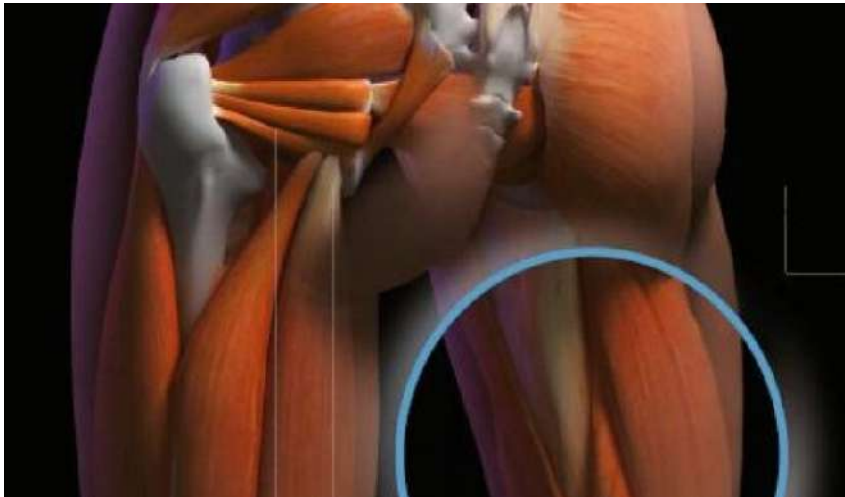
Lesión Isquiotibiales. Rotura muscular

Los **isquiotibiales** son un grupo de musculos que se encuentran en la parte posterior del muslo compuesto por tres porciones: el bíceps femoral que consta de dos cabezas (larga y corta) y sirve para flexionar la rodilla y extender la cadera; el semitendinoso y el semimembranoso que agrandan la extensión interna de los femorales y ayudan a girar la rodilla.

Su función es de gran importancia, no sólo para grandes atletas, sino para actividades cotidianas.

Y se lesionan con mas frecuencia de la sospechada sobre todo en atletas, corredores y jugadores de futbol.









Pablo Barreiro
Especialista en Fisioterapia



Sofía Berrón
Equipo Top Doctors

Clínica

Cuando se lesiona dan la clínica típica del pinchazo muscular en la cara posterior del muslo, suele ser proximal o tercio medio

Diagnóstico:

Isquitibiales

es preceptivo hacer una Ecografía o Resonancia Magnética.

Tratamiento:

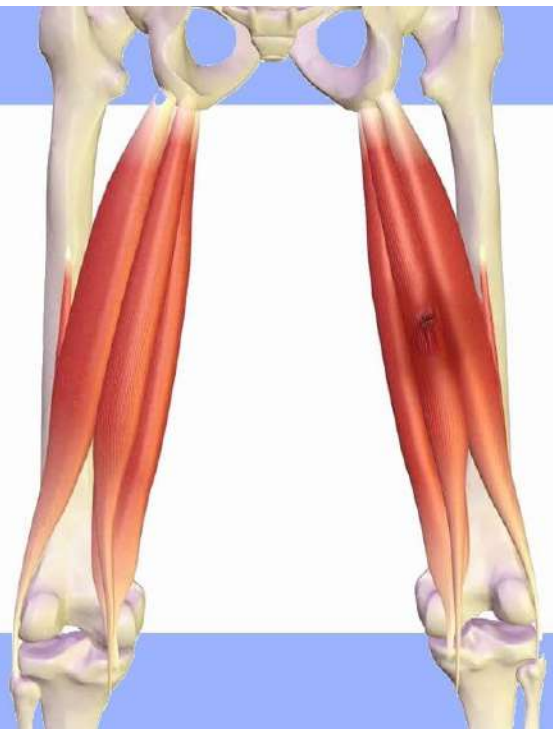
Suele ser conservador con reposo, hielo y estiramientos progresivos.

Como en toda lesión muscular, la Terapia Biológica con PRP tiene su indicación.

La cirugía de Lesión Isquiotibiales. Rotura muscular es rara y sería para reanclarlos en el isquion, lugar de inserción.



EJERCICIOS FASE 1 ROTURA ISQUIOS

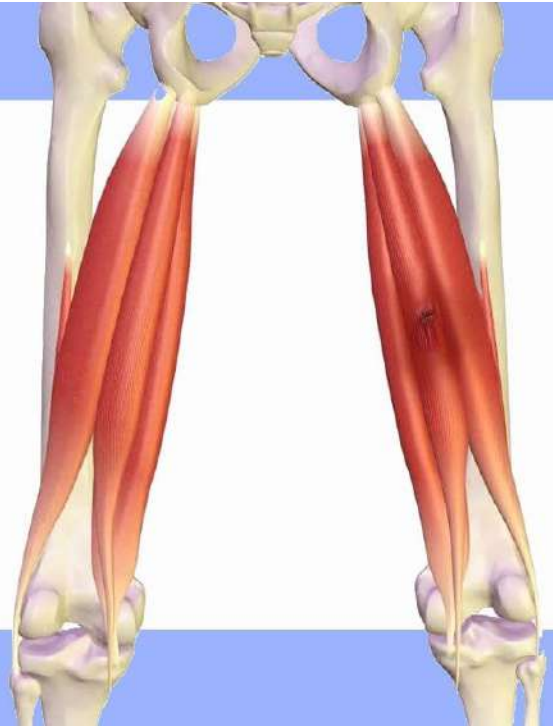


EJERCICIOS FASE 2 ROTURA ISQUIOS





EJERCICIOS FASE 1 ROTURA ISQUIOS



Prevenir la lesión

A menudo se nos olvidan activarlos , pero su entrenamiento es más que necesario si lo que deseamos es tener unos miembros inferiores fuertes y estéticamente desarrollados. Siempre es necesario comenzar poco a poco para no caer en riesgo de lesiones y contar con el apoyo de un entrenador personal que supervise el entrenamiento.



EJERCICIOS ISQUIOS



