MITE #2: Las tendinitis són difícils de curar.



MITO #2: Las tendinitis son difíciles de curar.

Entre els músics hi ha la idea que una de les pitjors coses que et poden passar és patir una tendinitis. Defensen aquesta afirmació a partir d'haver viscut o sentit a parlar de casos de companys amb aquest problema que han trigat mesos a curar-se o, en alguns casos, no s'han arribat a curar mai totalment.

Abans de valorar aquesta afirmació, hauríem de posar-nos d'acord en què és una tendinitis. Tal com el seu nom indica, es tracta d'un procés inflamatori que afecta a un tendó. Com a conseqüència no podem parlar de tendinitis quan el dolor que presenta el pacient assenta en una zona del cos on no hi ha tendons. Així, per exemple, a l'avantbraç només hi tenim tendons a partir de la part mitja en avall. Un dolor que afecti a la meitat superior de l'avantbraç no pot ser una tendinitis, doncs no hi ha tendons.

En segon lloc, per diagnosticar tendinitis hem de detectar-hi inflamació (l'ecografia i la ressonància magnètica són bones eines per fer-ho). Quan hi ha inflamació del tendó, els tractaments convencionals (tals com els medicaments antiinflamatoris, la fisioteràpia i el gel) solen millorar el problema en un termini força curt.

Resulta que un bon nombre de vegades en que una persona és diagnosticada de tendinitis s'erra en el diagnòstic, ja sigui perquè no hi ha tendons a la zona o perquè el tendó no està inflamat sinó que pateix alguna altra alteració (per exemple una modificació del teixit del tendó, el que anomenem tendinosi).

A vegades és el músic el que comet l'error de pensar -i dir- que té una tendinitis. Però altres vegades som els propis metges els que, davant la dificultat per arribar a un diagnòstic que doni explicació als símptomes del pacient, diem que "té tendinitis".

Si no hi ha inflamació o, encara pitjor, ni tant sols hi ha tendó, com podem esperar que un tractament per la tendinitis -que, com hem dit, sol ser força eficaç- ho guareixi?

En resum, aquesta afirmació és totalment falsa. Si ens diagnostiquen una tendinitis i aquesta, tractada correctament, no millora, abans de creure que les tendinitis costen molt de solucionar, el primer que hem de fer és pensar que el diagnòstic no ha estat encertat.

Jaume Rosset i Llobet
Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa.
www.institutart.com

Entre los músicos existe la idea de que una de las peores cosas que te pueden suceder es sufrir una tendinitis. Defienden esta afirmación a partir de haber vivido o sentido hablar de casos de compañeros con este problema que han tardado meses en curarse o, en algunos casos, no se han llegado a curar nunca completamente.

Antes de entrar a valorar esta afirmación, deberíamos ponernos de acuerdo en qué es una tendinitis. Tal como su indica nombre, se trata de un proceso inflamatorio que afecta a un tendón. Como consecuencia no podemos hablar de tendinitis cuando el dolor que presenta el paciente asienta en una zona del cuerpo en que no hay tendones. Así, por ejemplo, en el antebrazo sólo tenemos tendones a partir de la parte media para abajo. Un dolor que afecte a la mitad superior del antebrazo no puede ser debido a una tendinitis, pues no hay tendones.

En segundo lugar, para diagnosticar tendinitis debemos detectar inflamación (la ecografía y la resonancia magnética son buenas herramientas para ello). Cuando hay inflamación del tendón, los tratamientos convencionales (tales como los medicamentos antiinflamatorios, la fisioterapia y el hielo) suelen mejorar el problema en un plazo bastante corto de tiempo.

Resulta que un buen número de veces en que una persona es diagnosticada de tendinitis se yerra en el diagnóstico, ya sea porque no hay tendones en la zona o porque el tendón no está inflamado sino que sufre algún otro tipo de alteración (por ejemplo una modificación del tejido del tendón, lo que llamamos una tendinosis).

A veces es el músico el que comete el error de pensar -y afirmar- que padece una tendinitis. Pero otras veces somos los propios médicos los que, ante la dificultad para llegar a un diagnóstico que dé explicación a los síntomas del paciente, decimos que "tiene tendinitis".

Si no hay inflamación o, peor aún, ni tan siquiera hay tendón, ¿como podemos esperar que un tratamiento para la tendinitis -que suele ser bastante eficaz- lo cure?

En resumen, esta afirmación es totalmente falsa. Si nos diagnostican una tendinitis y ésta, tratada correctamente, no mejora, en vez de creer que las tendinitis cuestan mucho de solucionar, lo primero que debemos pensar es que el diagnóstico no ha sido acertado.

Jaume Rosset i Llobet
Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa.
www.institutart.com