

# Movilizaciones articulares en la tendinopatía calcánea

**Autora:** Cuerva García Anastasia. Fisioterapeuta, [andasturcg@gmail.com](mailto:andasturcg@gmail.com); **Primer coautor:** Pavón Ríos Marta. Fisioterapeuta, [martapavonr25@gmail.com](mailto:martapavonr25@gmail.com); **Segundo coautor:** Díaz Pérez Carolina. Fisioterapeuta, [carolinadiazp97@gmail.com](mailto:carolinadiazp97@gmail.com)

## Introducción- objetivos

La tendinopatía del calcáneo (TC) es una de las tendinopatías más frecuentes en el medio deportivo. Cursa con dolor prolongado recidivante y limita la calidad de vida de la persona. El fortalecimiento progresivo es el tratamiento utilizado principalmente para la TC. Aunque eficaz, este método no garantiza una remisión completa y rápida de la misma.

Actualmente, las recomendaciones relativas al tratamiento no son muy claras ni unánimes, varían según la etapa de progresión de la TC: reposo, AINEs u otros medicamentos o rehabilitación progresiva a la carga . Siendo el tratamiento combinado más eficaz (Berner y Zufferey, 2015).

Además, aunque el interés por la movilización para la tendinopatía del miembro superior está ampliamente presente por el número de estudios y eficacia demostrada, existen pocos estudios sobre este tema para el miembro inferior. Por lo tanto, esta revisión sistemática tiene como objetivo identificar el tipo de estudios y sus principales características en términos de población, intervención y resultados donde se utiliza la movilización articular aislada o combinada. Es interesante poder tener una visión general de los datos que permita proponer temas más específicos como vías para futuros estudios.

## Método

Las búsquedas se realizaron en diversas bases de datos ( Cinhal, Cochrane, Embase, PEDro et PubMed); en español, francés e inglés. Palabras clave: “Manual Therapy”, “Joint Mobilization”, “Achilles Tendinopathy”, “Tendinitis aquiles”, “Manipulaciones musculoesqueléticas”. Criterios de inclusión: pacientes con TC que recibieron movilizaciones de la articulación del tobillo, solas o combinadas a otros tratamientos. Estudios centrados únicamente en técnicas y tratamientos de terapia manual (TM). Se excluyeron medicamentos o cirugía.

## Resultado

Cinco artículos, incluido un ECA y cuatro estudios de caso, cumplieron los criterios de selección que se indican en el tablero a la derecha.

El único punto común entre las poblaciones de estudio es la TC crónica. Sujetos entre 20 y 55 años. Todas las intervenciones realizadas incluyen : movilizaciones articulares a nivel de la articulación subastragalina y/o la articulación tibio-peroné. Algunos estudios combinan tratamientos de TM con tratamientos activos. El número de sesiones varía de 3 a 2 sesiones. Los resultados se comparan con las mediciones iniciales.

En todos los estudios, el dolor disminuyó de forma significativa, MCID, diferencia mínima clínicamente pertinente (+1 EVA/NRS/NPRS). Los estudios muestran una mejora en la amplitud de movimiento del tobillo sin especificar si estas mejoras son significativas o no.

## Conclusiones

Los resultados sobre el efecto de la TM convergen con los obtenidos para el miembro superior: una reducción significativa del dolor, un aumento de habilidades funcionales. Es posible un aumento considerable en el rango de movimiento de la articulación y aunque los estudios en cuestión tienen bajos niveles de evidencia y poblaciones pobres, estos resultados alientan a introducir este tipo de técnicas en la clínica y asociarlas a otros tratamientos activos. Esta herramienta utilizada con fines analgésicos puede mejorar la adherencia al tratamiento así como la alianza terapéutica.

Identificación	Artículos seleccionados de bases de datos (n= 114)	
Selección	Artículos seleccionados (n=19)	Artículos excluidos después de lectura de títulos y resúmenes (n=95)
	Artículos después de eliminar dobles (n=12)	Artículos excluidos dobles (n=7)
Elegibilidad	Artículos leídos por elegibilidad (n=12)	Artículos leídos en texto integral excluidos según criterios de elección (n=7)
Inclusión	Artículos incluidos (n=5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tto con infiltración.</li> <li>- TM de tej. Blandos.</li> <li>- TC post quirúrgica.</li> <li>- Tto por estiramientos</li> <li>- Antecedentes de TC ya curada.</li> <li>- Otra patología asociada.</li> </ul>

Estudios más completos permitirán analizar mejor los efectos específicos de las movilizaciones. Sería necesario tener grupos de control con y sin tratamiento activo, una población más grande, así como modalidades específicas y controladas de movilizaciones conjuntas para obtener resultados detallados.

## Bibliografía

- Evidence-Based High-Loading Tendon Exercise for 12 Weeks Leads to Increased Tendon Stiffness and Cross-Sectional Area in Achilles Tendinopathy: A Controlled Clinical Trial, Radovanović, et al (2022)
- Joint Mobilization in the Management of Persistent Insertional Achilles Tendinopathy: A case Report, Jayaseelan et al., (2017)
- Manual Therapy and eccentric exercise in the management of Achilles tendinopathy, Jayaseelan et al.,(2017)
-