



## **RELACIÓN ENTRE EL SÍNDROME DE FRICCIÓN DE LA BANDA ILIOTIBIAL Y EL DOLOR LUMBAR EN 8 CICLISTAS**

**FRANCISCO HERNÁNDEZ ALVEAR  
JORGE MOLINA MOYA**

**LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

### **RESUMEN**

El Síndrome de Fricción de la Banda Iliotibial (SFBIT) es una lesión por sobre uso común en ciclistas, corredores de fondo y personal militar, que se expresa como dolor en la región lateral de la rodilla. El objetivo de este trabajo es evaluar la Banda Iliotibial (BIT) de 8 ciclistas y relacionar su disfunción con la presencia de dolor lumbar. Material y método: se analizaron los resultados de una encuesta que contenía los datos personales y la presencia o ausencia de dolor en las rodillas y dolor lumbar. Asimismo se evaluó mediante tres pruebas especiales (Ober, Noble y Renne) el grado de flexibilidad- acortamiento de la BIT y el hallazgo de dolor a la palpación de ésta. Por último se aplicó el Índice de discapacidad de Oswestry de manera de conocer la implicancia de la lumbalgia en las actividades de la vida diaria. Resultados: la media para la edad fue de 16,6 años, siendo la moda y la mediana de 17 años. El 62,5% de los jóvenes presentó dolor de rodilla, existiendo un predominio unilateral, ya sea izquierda o derecha. El tipo de dolor que padecen más comúnmente es del tipo punzante localizándose mayormente en la cara medial de la rodilla. Todos los jóvenes que relataron haber presentado dolor lumbar (50%) tenían diferentes tipos de dolores. Estos a su vez se distribuyeron de igual forma entre la zona lumbar media y baja. El 62.5% presentó dolor a la palpación de la BIT. Conclusión: el estudio demuestra que no existe una relación estadísticamente significativa entre una BIT disfuncional (SFBIT) y el dolor lumbar en los 8 ciclistas evaluados ( $P>0.05$ ).