

## **Acortamientos musculares de la rodilla y cadera en relación a la práctica del deporte**

**Raquel López - Bustos de las Heras.  
Alejandro Corbella -Díaz de la Guardia.**

E.U. de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Grado en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid. Avenida Ciudad Universitaria s/n. 28040-Madrid  
[kely92@msn.com](mailto:kely92@msn.com)      [alejandro\\_cd1@hotmail.com](mailto:alejandro_cd1@hotmail.com)

**M<sup>a</sup> Teresa Angulo Carrere. Ana Álvarez Méndez.**

E.U. de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Universidad Complutense de Madrid.  
Avenida Ciudad Universitaria s/n. 28040-Madrid  
[anguloca@enf.ucm.es](mailto:anguloca@enf.ucm.es)      [anaalvarez@enf.ucm.es](mailto:anaalvarez@enf.ucm.es)

**Resumen:** Se llevó a cabo un estudio descriptivo y transversal en 157 adolescentes escolares de la Comunidad de Madrid, de 14-15 años de edad, en el que se analizó el grado de acortamiento de la musculatura de la rodilla y la cadera y su relación con la práctica deportiva. Para la obtención de datos, se les pasó un cuestionario y se realizó una exploración del rango articular para valorar el grado de acortamiento muscular, mediante: Test 90-90, Test de la distancia talón-glúteo y Test de Thomas. Los resultados obtenidos mostraron una diferencia significativa en la práctica de actividad deportiva entre los adolescentes, siendo más frecuente en los varones. Así mismo, el sexo fue factor determinante en el grado de acortamiento muscular, siendo los chicos los que presentaban mayor acortamiento de musculatura extensora y flexora de rodilla. Se observó mayor incidencia de dolor en la rodilla en aquellos sujetos que practicaban deporte. Por último, se analizó la relación entre la actividad deportiva y el acortamiento muscular, observando una relación muy significativa en el caso del cuádriceps, de forma que la práctica de deporte se asociaba a un riesgo dos veces mayor de presentar acortamiento del cuádriceps. Los datos obtenidos en este estudio son preocupantes, ya que la presencia de acortamientos musculares se asocia con un aumento en la frecuencia de patología del aparato locomotor.

**Palabras clave:** Acortamiento muscular. Actividad deportiva. Retracción muscular. Estiramientos. Adolescentes.

Oral

Recibido: 11 marzo 2012.  
Aceptado: 13 abril 2012.