

II. TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---------------------------------------------------------------|------|
| I. Dedicatoria | iii |
| II. Tabla de contenido | iv |
| III. Índice de tablas | vii |
| IV. Índice de ilustraciones | viii |
| V. Resumen | ix |
| VI. Abstract | x |
| 1. Introducción | 1 |
| 2. Objetivos | 4 |
| 2.1 Objetivo general | 4 |
| 2.2 Objetivos específicos | 4 |
| 3. Metodología | 6 |
| 3.1 Estrategia de búsqueda | 6 |
| 3.2 Criterios de selección de los estudios | 8 |
| 3.2.1 Criterios de inclusión | 8 |
| 3.2.2 Criterios de exclusión | 9 |
| 4. Resultados | 10 |
| 5. Anatomía funcional de la banda iliotibial | 12 |
| 5.1 Definición y relaciones anatómicas de la banda iliotibial | 12 |

| | |
|----------------------------------------------------|----|
| 5.2 Funciones de la banda iliotibial | 15 |
| 5.3 Conclusión del apartado | 16 |
| 6. Etiología del síndrome de la banda iliotibial | 17 |
| 6.1 Definición del síndrome de la banda iliotibial | 17 |
| 6.2 Mecanismos de lesión del SBIT | 18 |
| 6.3 Factores de riesgo del SBIT | 23 |
| 6.4 Conclusión del apartado | 29 |
| 7. Evaluación y valoración clínica del SBIT | 31 |
| 7.1 Historia clínica y diagnóstico diferencial | 31 |
| 7.2 Técnicas de imagen | 32 |
| 7.2.1 Radiografía | 32 |
| 7.2.2 Resonancia magnética | 33 |
| 7.2.3 Ultrasonografía (ecografía) | 33 |
| 7.3 Examen físico y evaluación de dolor | 34 |
| 7.4 Evaluación de flexibilidad | 36 |
| 7.5 Evaluación de actividad muscular | 38 |
| 7.6 Conclusión del apartado | 40 |
| 8. Intervención terapéutica en el SBIT | 42 |
| 8.1 Fase aguda | 43 |
| 8.2 Fase subaguda | 44 |
| 8.3 Fase de fortalecimiento | 49 |
| 8.4 Fase de regreso a la actividad | 51 |
| 8.5 Manejo quirúrgico | 53 |

| | |
|--------------------------------|----|
| 8.6 Conclusión del apartado | 56 |
| 9. Conclusión final | 58 |
| 10. Referencias bibliográficas | 60 |
| 11. Anexos | 71 |

III. ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 3.1. Estrategia de búsqueda en las bases de datos | 7 |
| Tabla 6.1. Factores de riesgo en el SBIT | 23 |
| Tabla 7.1. Evaluaciones y pruebas utilizadas en la valoración clínica del SBIT | 40 |
| Tabla 8.1. Tratamiento del SBIT | 55 |
| Anexo 10.1. Plan de ejercicios de fortalecimiento de Fredericson et al. (2000) | 71 |
| Anexo 10.2. Plan de ejercicios de fortalecimiento de Fredericson y Wolf (2005) | 72 |
| Anexo 10.3. Plan de ejercicios de fortalecimiento de Baker et al. (2011) | 73 |
| Anexo 10.4. Plan de ejercicios de fortalecimiento de Baker y Fredericson (2016) | 76 |
| Anexo 10.5. Plan de ejercicios de fortalecimiento de Mellinger y Neurohr (2019) | 77 |
| Anexo 10.6. Programa de retorno gradual a la carrera de Mckay et al. (2020) | 81 |

IV. ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 4.1. Flujograma de búsqueda por base de datos | 11 |
| Imagen 8.1. Estiramientos de Fredericson et al. (2002) | 46 |
| Imagen 8.2. Estiramiento de la BIT en la posición de pretzel en decúbito lateral | 47 |
| Imagen 8.3. Estiramiento de la BIT usando la prueba de Thomas modificada | 48 |
| Imagen 8.4. Estiramiento del recto femoral y vasto lateral | 48 |