
**SÍNDROME DE LA BANDA ILIOTIBIAL EN CORREDORES: UNA REVISIÓN
META- NARRATIVA**

**RICARDO GONZALO NEIRA CUBILLOS
GABRIELA IGNACIA OVANDO UGALDE
EDUARDO ANDRÉS RIVERA CORTÉS
SERGIO FELIPE SAAVEDRA SOTO
MATÍAS SEBASTIÁN TRONCOSO IBARRA
KINESIÓLOGO**

RESUMEN

Antecedentes: El síndrome de la banda iliotibial (SBIT) fue descrito por primera vez en 1975 y es una de las causas más comunes de dolor lateral de rodilla en corredores. Los artículos referentes a la SBIT son numerosos y a la fecha existe información diversa respecto a su etiología, valoración e intervención terapéutica. Es necesario analizar de forma crítica los nuevos conocimientos acerca de la banda iliotibial, para poder establecer las bases de un abordaje clínico basado en la evidencia. Objetivos de la investigación: Generar una revisión meta-narrativa de la información existente relacionada con el SBIT en corredores. Métodos: Se realizó una búsqueda en cuatro bases de datos: Pubmed, Scopus, Web of Science y Scencedirect. Para cada apartado de la revisión se utilizó una estrategia de búsqueda diferenciada. Se incluyeron estudios publicados desde 1975, cuyo idioma original fuese inglés y que hicieran referencia al síndrome de la banda iliotibial en su título o desarrollo. Conclusiones: La banda iliotibial es una estructura indisociable de la cadera, el muslo y la rodilla, que cumple un rol importante en la biomecánica del miembro inferior. Respecto a la etiología del SBIT, la teoría de compresión es la más aceptada, aunque nueva evidencia no descarta por completo a la teoría de fricción. Entre los factores de riesgo más nombrados están la aducción y rotación interna de la cadera, el uso de calzado durante la carrera, la superficie y volumen de entrenamiento. En la evaluación es importante la historia clínica y son de gran utilidad las técnicas de imagen y el examen físico. Respecto al tratamiento, aún no se establece un consenso, aunque existe preferencia por el tratamiento conservador. Si bien los autores coinciden en un enfoque inicial

dirigido a glúteo medio (Gm), la fase de fortalecimiento es la que presenta mayores discrepancias.

ABSTRACT

Background: Iliotibial band syndrome (ITBS) was first described in 1975 and is one of the most common causes of lateral knee pain in runners. The articles referring to the SBIT are numerous and to date there is diverse information regarding its etiology, assessment and therapeutic intervention. It is necessary to critically analyze the new knowledge about the iliotibial band, in order to establish the bases of an evidence-based clinical approach. Research objectives: To generate a meta-narrative review of the existing information related to ITBS in runners. Methods: The literature search was conducted in four databases: Pubmed, Scopus, Web of Science and Scencedirect. For each of the sections of the review, a differentiated search strategy was used. studies published since 1975, whose original language is English and that referred to iliotibial band syndrome in their title or development were included. Conclusions: The iliotibial band is an inseparable structure of the hip, thigh and knee, which plays an important role in the biomechanics of the lower limb. Regarding the etiology of SBIT, the compression theory is the most accepted, although new evidence does not completely reject the friction theory. Among the most mentioned risk factors are adduction and internal rotation of the hip, the use of footwear during the race, the Surface and training volume. In the evaluation, the clinical history is important, and the imaging techniques and the physical examination are very useful. Regarding treatment, a consensus has not yet been established, although there is a preference for conservative treatment. Although the authors agree on an initial approach aimed at the gluteus medius (Gm), the strengthening phase is the one with the greatest discrepancies.