

# Documento Técnico Extenso - Pubalgia Crónica del Deportista

## Síntomas

Paciente masculino de 28 años, futbolista semiprofesional, refiere dolor insidioso en región inguinal bilateral que se acentúa con sprints, cambios de dirección y golpeo de balón. Dolor irradiado hacia músculos aductores y abdominales inferiores. Refiere rigidez matutina, dificultad para incorporarse tras el reposo y disminución del rendimiento deportivo. Prueba de squeeze test positiva, debilidad muscular en test manual de aductores y dolor a la palpación de sínfisis púbica.

## Diagnóstico Técnico

Síndrome de pubalgia crónica con participación miofascial y articular. RMN revela edema en la sínfisis púbica y signos de entesopatía en aductor largo derecho. Diagnóstico funcional: desequilibrio entre cadenas abdominales y aductoras, déficit de control motor pélvico y alteración biomecánica de la pelvis durante el gesto deportivo.

## Plan de Tratamiento

FASE I - CONTROL DEL DOLOR (0-10 días):

- Reposo deportivo y técnicas antiinflamatorias (crioterapia, TENS).
- Liberación miofascial en aductores, recto anterior y transversos abdominales.
- Educación al paciente sobre mecanismo lesional y control del dolor.

FASE II - REACTIVACIÓN MUSCULAR (11-30 días):

- Activación progresiva del transversos del abdomen y glúteo medio.
- Fortalecimiento excéntrico de aductores y sinergia con cadena posterior.
- Estabilización lumbo-pélvica y ejercicios en cadena cerrada controlada.

FASE III - GESTO DEPORTIVO (31-60 días):

- Simulación de acciones deportivas con control neuromuscular.
- Progresión a carrera, cambios de dirección y golpeo controlado.
- Evaluación de la técnica deportiva con readaptación funcional.
- Integración progresiva al entrenamiento grupal.

## Recomendaciones

- Evitar el retorno precoz a la competición.
- Seguir plan de ejercicios específicos incluso tras desaparición del dolor.
- Realizar ejercicios compensatorios en pretemporada y mantenimiento.
- Valoración biomecánica previa a cambios en tipo de calzado o superficie.
- Reevaluación por el equipo médico ante signos de recidiva o disfunción.

*Documento elaborado por: Dr. Ignacio Romero, Fisioterapeuta Deportivo Especialista en Pubalgias*