



**Biblioteca  
Cochrane**

Base de Datos **Cochrane** de Revisiones Sistemáticas

## Intervenciones para la prevención de las lesiones de los músculos isquiotibiales (Revisión)

Goldman EF, Jones DE

Goldman EF, Jones DE.  
Interventions for preventing hamstring injuries  
(Intervenciones para la prevención de las lesiones de los músculos isquiotibiales).  
*Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010, Issue 1. Art. No.: CD006782.  
DOI: [10.1002/14651858.CD006782.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD006782.pub2).

[www.cochranelibrary.com/es](http://www.cochranelibrary.com/es)

[Revisión de intervención]

# Intervenciones para la prevención de las lesiones de los músculos isquiotibiales

Elliott F Goldman<sup>1</sup>, Diana E Jones<sup>2</sup><sup>1</sup>Synergy Healthcare, Bedlington, UK. <sup>2</sup>School of Health, Community and Education Studies, Northumbria University, Newcastle upon Tyne, UK**Dirección de contacto:** Elliott F Goldman, Synergy Healthcare, 1-4 Stokers Buildings, Front Street East, Bedlington, Northumberland, NE22 5DS, UK. [elliottgoldman@synergyhealthcare.co.uk](mailto:elliottgoldman@synergyhealthcare.co.uk).**Grupo Editorial:** Grupo Cochrane de Lesiones óseas, articulares y musculares.**Estado y fecha de publicación:** Editada (sin cambios en las conclusiones), publicada en el número 2, 2010.**Referencia:** Goldman EF, Jones DE. Interventions for preventing hamstring injuries (Intervenciones para la prevención de las lesiones de los músculos isquiotibiales). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010, Issue 1. Art. No.: CD006782. DOI: [10.1002/14651858.CD006782.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD006782.pub2).

Copyright © 2010 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley &amp; Sons, Ltd.

## RESUMEN

### Antecedentes

Algunos deportes, como el fútbol, presentan una incidencia muy elevada de lesiones de los músculos isquiotibiales. En la actualidad se usan con frecuencia diversas intervenciones que se dirigen a la prevención de tales lesiones.

### Objetivos

Evaluar los efectos (principalmente, sobre la incidencia de lesiones de los músculos isquiotibiales) de las intervenciones utilizadas para la prevención de las lesiones de los músculos isquiotibiales en personas que realizan actividad física.

### Métodos de búsqueda

Se hicieron búsquedas en el Registro especializado del Grupo Cochrane de Lesiones óseas, articulares y musculares (Cochrane Bone, Joint and Muscle Trauma Group) (hasta diciembre de 2008), el Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados (Cochrane Central Register of Controlled Trials) (*The Cochrane Library*, 2008, número 4), MEDLINE y en otras bases de datos (hasta diciembre de 2008), en listas de referencias y registros de ensayos clínicos.

### Criterios de selección

Se incluyeron los ensayos aleatorizados o cuasialeatorizados de intervenciones para prevenir las lesiones de los músculos isquiotibiales; también se incluyeron ensayos que probaron intervenciones para la prevención de lesiones de los miembros inferiores, siempre que se informaran las lesiones de los músculos isquiotibiales. Los resultados secundarios fueron: cumplimiento, gravedad y aparición de otras lesiones de los miembros inferiores.

### Obtención y análisis de los datos

Dos autores, de forma independiente, seleccionaron los resultados de la búsqueda, evaluaron la calidad metodológica y extrajeron los datos. Se calcularon los riesgos relativos (RR) y los intervalos de confianza del 95% (IC del 95%) para las variables dicotómicas y se informan para los datos agrupados e individuales.

### Resultados principales

Se incluyeron siete estudios controlados aleatorizados con un total de 1919 participantes. Todos los ensayos incluyeron personas que realizaban actividades deportivas con regularidad, en su mayoría adultos jóvenes. Algunos ensayos estuvieron afectados por una metodología deficiente, que incluye la falta de cegamiento y los datos incompletos de los resultados.

Cuatro ensayos, con 287 participantes, analizaron intervenciones dirigidas directamente a la prevención de las lesiones de los músculos isquiotibiales. Tres de estos ensayos, que evaluaron protocolos de fortalecimiento de los músculos isquiotibiales, presentaron resultados contradictorios, y un ensayo pequeño mostró efectos beneficiosos (aunque la tasa de control de las lesiones principalmente leves de los músculos isquiotibiales fue excepcionalmente alta). Los otros dos ensayos no encontraron efectos beneficiosos, y se observó una mayor incidencia de lesiones de los músculos isquiotibiales en el grupo de intervención. Un ensayo no publicado con bajo poder estadístico aportó alguna evidencia de que la terapia manual puede prevenir distensiones musculares en los miembros inferiores (RR 0,13; IC del 95%: 0,02 a 0,97), aunque el hallazgo de las lesiones de los músculos isquiotibiales no alcanzó significación estadística (RR 0,21; IC del 95%: 0,03 a 1,66).

Tres ensayos que evaluaron intervenciones para la prevención de las lesiones de los miembros inferiores de los que se dispuso de datos sobre las lesiones de los músculos isquiotibiales no encontraron un efecto estadísticamente significativo en cuanto a las lesiones de los músculos isquiotibiales de los protocolos propioceptivos (dos ensayos aleatorizados grupales) o un protocolo de calentamiento/relajación muscular y elongación (un ensayo).

### Conclusiones de los autores

No hay evidencia suficiente a partir de ensayos controlados aleatorizados para establecer conclusiones sobre la efectividad de las intervenciones utilizadas para la prevención de las lesiones de los músculos isquiotibiales en personas que practican fútbol o realizan otras actividades de alto riesgo para estas lesiones. Los hallazgos de la terapia manual se deben confirmar.

## RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS

### Intervenciones para la prevención de las lesiones de los músculos isquiotibiales

Las lesiones de los músculos isquiotibiales (músculos ubicados en la parte posterior del muslo) son frecuentes en deportes como el fútbol y el basquetbol. Estas lesiones suelen ser graves, provocan dolor, períodos prolongados de rehabilitación y una clara predisposición a una nueva lesión. En la actualidad se usan con frecuencia diversas intervenciones que se dirigen a la prevención de tales lesiones. Esta revisión se propuso resumir la evidencia de la efectividad de estas intervenciones para la prevención de las lesiones de los músculos isquiotibiales.

Se incluyeron siete ensayos controlados aleatorizados con un total de 1919 participantes. Todos los ensayos incluyeron personas que realizaban actividades deportivas con regularidad, en su mayoría adultos jóvenes. Algunos ensayos estuvieron afectados por una metodología deficiente, que incluye la falta de cegamiento y los datos incompletos de los resultados.

Cuatro ensayos, con 287 participantes, analizaron intervenciones dirigidas directamente a la prevención de las lesiones de los músculos isquiotibiales. Tres de estos ensayos, que evaluaron protocolos de fortalecimiento de los músculos isquiotibiales, presentaron resultados contradictorios y no fue posible determinar si los ejercicios de fortalecimiento de los músculos isquiotibiales tuvieron efectos beneficiosos o no. Un ensayo pequeño encontró que la terapia manual (manipulación, masajes y estiramientos específicos de las articulaciones y los músculos de la columna vertebral y las piernas) puede prevenir las lesiones de los músculos de las piernas, incluidos los músculos isquiotibiales.

Tres ensayos no concluyentes evaluaron intervenciones para la prevención de todas las lesiones de miembros inferiores de los que se dispuso de datos sobre las lesiones de los músculos isquiotibiales. Dos ensayos no encontraron evidencia de un efecto del entrenamiento del equilibrio en una tabla de equilibrio (protocolo propioceptivo). Un ensayo no encontró evidencia relacionada con el protocolo de calentamiento/relajación muscular y elongación para personas que suelen correr largas distancias.

En función de los resultados de los estudios de investigación actualmente disponibles, no se puede recomendar una intervención específica para disminuir el riesgo de lesiones de los músculos isquiotibiales.