# DOLOR EN EL TENDÓN DE AQUILES

## Guía de fisioterapia y carga progresiva



# 🔹 INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo esta guía, probablemente estás experimentando dolor en la parte posterior del tobillo, a nivel del tendón de Aquiles, que está limitando tus actividades diarias, caminar, correr o practicar deporte.

Lo primero que queremos decirte es esto:

👉 **No estás solo, y es una de las lesiones por sobrecarga más frecuentes.**

En muchos casos se utilizan términos como:

- tendinopatía aquílea
- tendinitis de Aquiles
- tendinosis aquílea

Aunque estos términos presentan diferencias desde el punto de vista médico, en la práctica suelen describir un mismo problema: una alteración de la capacidad del tendón para soportar la carga de forma adecuada.

Este protocolo está diseñado para ayudar en problemas relacionados con:

- dolor del tendón de Aquiles
- tendinopatía aquílea
- sobrecarga del tendón
- dolor al caminar o correr
- molestias durante la actividad física

Aunque puede resultar molesto y, en algunos casos, persistente, en la mayoría de las situaciones no se trata de una lesión grave, sino de un tendón que ha perdido temporalmente parte de su capacidad para adaptarse a la carga.

Esta guía ha sido creada para ayudarte a iniciar un proceso de fisioterapia simple, progresivo y seguro.

---

# 🔷 ENTENDER EL PROBLEMA

El tendón de Aquiles es el tendón más fuerte y resistente del cuerpo humano. Su función principal es transmitir la fuerza de los músculos de la pantorrilla (gastrocnemio y sóleo) hacia el pie durante actividades como caminar, correr, saltar o subir escaleras.

Cuando la carga que recibe supera su capacidad de adaptación, el tendón puede irritarse y comenzar a producir síntomas como:

- dolor en la parte posterior del tobillo
- rigidez, especialmente por la mañana
- molestias al caminar, correr o subir escaleras
- dolor durante o después de la actividad física

👉 Esto no significa necesariamente que el tendón esté dañado o roto, sino que necesita recuperar progresivamente su capacidad para tolerar la carga mediante un programa adecuado de ejercicio.

---

# 🔷 CONCEPTO IMPORTANTE

Uno de los errores más frecuentes es:

❌ dejar completamente de moverse

❌ o continuar entrenando ignorando el dolor.

👉 El enfoque correcto consiste en combinar:

- control de la carga
- progresión gradual
- ejercicios específicos

Este tipo de trabajo permite que el tendón se adapte progresivamente, recupere fuerza y disminuya el dolor con el paso de las semanas.

---

# 🔹 CÓMO UTILIZAR ESTE PROGRAMA

👉 Esto no es un conjunto de ejercicios al azar.

Es un protocolo de fisioterapia diseñado para:

- disminuir el dolor
- mejorar la capacidad de carga del tendón
- recuperar fuerza y estabilidad
- favorecer una vuelta progresiva a las actividades diarias y deportivas

Realiza todos los ejercicios de forma lenta, controlada y sin forzar el movimiento.

---

# 💣 EJERCICIOS

## 🔹 FRECUENCIA

Realiza este programa **2–3 veces por semana durante aproximadamente un mes.**

- ejecución lenta y controlada
- respeta los tiempos de descanso
- la constancia es la clave 🔑

---

## 🔹 QUÉ PUEDES SENTIR

Durante los ejercicios o incluso algunas horas después puedes notar:

- ligera molestia

- sensación de tensión
- fatiga muscular

👉 Esto suele ser completamente normal.

⚠️ Si aparece un dolor intenso, agudo o que aumenta claramente con el paso de los días, reduce la carga o la dificultad del ejercicio.

---

## 🔹 QUÉ ESPERAR

La recuperación del tendón no suele ser inmediata.

Necesita:

- tiempo
- repetición
- progresión

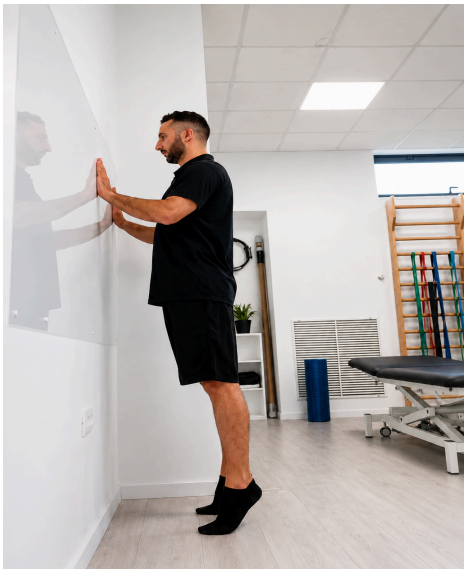
👉 Con constancia, la mayoría de las personas empiezan a notar una disminución progresiva del dolor durante las primeras semanas.

El objetivo inicial no es eliminar completamente las molestias, sino observar una mejoría gradual en la intensidad del dolor y en la capacidad para realizar las actividades diarias.

📈

# 👉 EMPEZAMOS…

# 1️⃣ISOMETRÍA DEL TENDÓN DE AQUILES





## Posición

Colócate de pie apoyándote en una pared o en una silla si lo necesitas. Eleva ligeramente los talones manteniendo el peso repartido entre ambos pies, hasta notar una ligera molestia.

## Ejecución

Mantén la posición durante **30–45 segundos** sin perder el equilibrio sobre esta pequeña molestia.

## Series

**4–5 series**

## Por qué es importante

La contracción isométrica ayuda a disminuir el dolor y prepara el tendón para soportar progresivamente cargas mayores.

## Qué deberías notar

Con el paso de los días es frecuente notar una disminución progresiva del dolor y una mejor tolerancia a las actividades diarias.

---

# 2️⃣ MOVILIZACIÓN EXCÉNTRICA DEL TENDÓN DE AQUILES CON BANDA ELÁSTICA

## ¿Qué significa "fase excéntrica"?

La fase excéntrica es la parte del movimiento en la que el músculo trabaja mientras se alarga.

En este ejercicio, el objetivo principal es controlar lentamente el regreso del pie a la posición inicial, permitiendo que el tendón reciba un estímulo progresivo y seguro.





## Posición

Túmbate boca arriba con la pierna estirada.

Coloca una banda elástica alrededor de la planta del pie y sujeta los extremos con ambas manos para generar una ligera resistencia.

### Ejecución

Empieza con el pie apuntando hacia ti (dorsiflexión).

Después, empuja lentamente la punta del pie hacia abajo (flexión plantar) venciendo la resistencia de la banda.

A continuación, vuelve lentamente a la posición inicial durante aproximadamente **5 segundos**, controlando todo el movimiento.

👉 La vuelta lenta es la fase más importante del ejercicio.

👉 Mantén el movimiento continuo y evita realizar gestos bruscos.

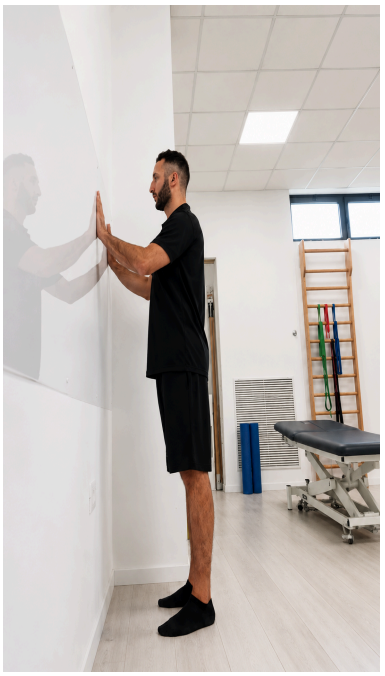
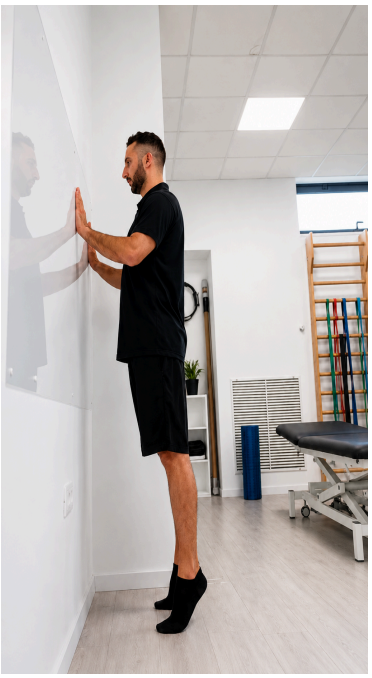
### Series

**2–3 series de 10–12 repeticiones.**

### ¿Por qué es importante?

Este ejercicio permite comenzar a estimular el tendón de Aquiles con una carga controlada, favoreciendo la adaptación progresiva de sus fibras y mejorando su capacidad para soportar esfuerzos en las fases posteriores de la rehabilitación.

# 3️⃣ TRANSFERENCIA PROGRESIVA DE CARGA (BIPODAL → MONOPODAL)

### Posición

Colócate de pie con ambos pies apoyados sobre el suelo y, si lo necesitas, utiliza una pared o una silla para mantener el equilibrio.

### Ejecución

Desde esta posición, realiza el movimiento de forma continua siguiendo la secuencia natural del apoyo del pie:

**talón → planta → punta**

y vuelve lentamente a la posición inicial realizando el recorrido inverso:

**punta → planta → talón.**

Mantén un movimiento lento, fluido y completamente controlado, distribuyendo el peso de forma uniforme entre ambos pies.

👉 Durante las **dos primeras semanas**, realiza el ejercicio con apoyo bipodal.

👉 Cuando el dolor haya disminuido y el movimiento resulte cómodo, progresa realizando el mismo ejercicio únicamente con la pierna afectada.

### Series

**2–3 series de 10–15 repeticiones.**

### ¿Por qué es importante?

Este ejercicio ayuda a recuperar progresivamente la capacidad del tendón de Aquiles para soportar carga durante actividades cotidianas como caminar, subir escaleras o correr. Además, mejora la fuerza de la musculatura de la pantorrilla y prepara el tendón para ejercicios más exigentes en fases posteriores de la rehabilitación.

# 4️⃣ PROPIOCEPCIÓN DEL TOBILLO EN APOYO MONOPODAL

https://youtube.com/shorts/v3TYpMAXd4k

### Posición

Colócate de pie apoyándote únicamente sobre la pierna afectada. Mantén una ligera flexión de la rodilla y busca una posición estable antes de comenzar el ejercicio.

### Ejecución

Manteniendo el equilibrio sobre la pierna de apoyo, mueve lentamente la otra pierna dibujando una cruz en el aire.

Realiza el movimiento en las cuatro direcciones:

- adelante
- atrás
- derecha
- izquierda

Vuelve siempre al centro antes de iniciar la siguiente dirección.

👉 Mantén el tronco estable y evita perder el equilibrio.

👉 El movimiento debe realizarse de forma lenta y controlada.

### Series

**2–3 series de 8–10 repeticiones en cada dirección.**

### ¿Por qué es importante?

Este ejercicio mejora la propiocepción y el control neuromuscular del tobillo, fortaleciendo la musculatura estabilizadora profunda y aumentando la estabilidad durante actividades como caminar, correr o cambiar de dirección. Además, ayuda a reducir el riesgo de nuevas sobrecargas y favorece una recuperación más completa del tendón de Aquiles.

### Qué deberías notar

Con la práctica, notarás una mayor estabilidad sobre una sola pierna, mejor control del equilibrio y una mayor seguridad durante los movimientos cotidianos y deportivos.

# 5️⃣ ESTIRAMIENTO DE LA PANTORRILLA CON BANDA RÍGIDA



## Posición

Túmbate boca arriba con la pierna completamente estirada.

Coloca una banda rígida bajo  la planta del pie, sujeta los extremos con ambas manos.

## Ejecución

Tira suavemente de la banda acercando la punta del pie hacia ti hasta notar una sensación de tensión en la parte posterior de la pantorrilla.

👉 Mantén la rodilla completamente extendida durante todo el ejercicio.

👉 No fuerces el movimiento ni llegues a provocar dolor intenso.

Mantén la posición durante **30 segundos** y vuelve lentamente a la posición inicial.

## Series

**4–6 repeticiones de 30 segundos.**

## ¿Por qué es importante?

Este estiramiento ayuda a mejorar la flexibilidad del gastrocnemio y del sóleo, disminuye la sensación de rigidez y favorece una mejor movilidad del tobillo, permitiendo que el tendón de Aquiles reciba las cargas de una forma más progresiva y equilibrada durante las actividades diarias y deportivas.

## Qué deberías notar

Deberías sentir una tensión cómoda en la parte posterior de la pantorrilla, sin dolor intenso. Con el paso de los días es habitual notar una disminución de la rigidez y una mayor facilidad para mover el tobillo y caminar con normalidad.

---

# 🔹 NOTA IMPORTANTE

👉 Es normal que algunos ejercicios produzcan una ligera molestia durante su realización o en las horas posteriores.

👉 El objetivo no es evitar completamente cualquier sensación, sino controlar la carga para que el tendón pueda adaptarse progresivamente.

👉 Evita aumentos bruscos del entrenamiento, cambios repentinos de intensidad o periodos prolongados de reposo absoluto, ya que pueden retrasar la recuperación.

👉 La paciencia y la progresión son fundamentales para conseguir una recuperación duradera.

---

# 🔹 MENSAJE FINAL

Si has llegado hasta aquí, ya has dado un paso importante:

👉 **Has empezado a cuidar activamente tu tendón de Aquiles.**

Recuerda:

- no hace falta tener prisa
- no es necesario forzar
- el tendón necesita tiempo para adaptarse

👉 En la mayoría de los casos, siguiendo una correcta progresión de carga y realizando los ejercicios con constancia, los síntomas mejorarán progresivamente.

Si después de aproximadamente un mes no notas ninguna mejoría o el dolor continúa aumentando, puede ser recomendable realizar una valoración más completa para descartar otras posibles causas y adaptar el tratamiento a tus necesidades.

👉 Te recomendamos consultar con un fisioterapeuta o profesional sanitario cualificado.

**¿Quieres seguir progresando?**

Continúa con el **Programa Avanzado para el Tendón de Aquiles**, con una progresión guiada de 4 semanas.

👉**DESCUBRE EL PROGRAMA AVANZADO :**
**https://physiocarehub.eu/es/programa-avanzado-para-el-tendon-de-aquiles/**

# 🔹 SOPORTE

Si tienes dudas o necesitas ayuda:

📧 **support@physiocarehub.eu**

👉 No tienes que pasar por esto solo.

**Estamos aquí para ayudarte.**

**Antonio**

