

DOLOR ANTERIOR DE RODILLA

1. ¿Qué es?

Es un dolor crónico en la parte frontal y central de la rodilla. Es un problema frecuente que suele ocurrir en personas activas, sanas y jóvenes, especialmente en mujeres. Puede afectar a una o ambas rodillas.

2. ¿Cuál es su causa?

En la mayoría de las ocasiones se desconoce su causa y no significa que la rodilla vaya a sufrir un proceso degenerativo a la larga. Es probable que tenga relación con la manera en que su rótula se mueve con respecto al surco fémur.

En los adolescentes puede haber varios de factores involucrados:

- Desequilibrio de los músculos del muslo (cuádriceps e isquiotibiales) que dan soporte a la articulación de la rodilla.
- Poca flexibilidad.
- Problemas de alineación de las piernas entre las caderas y los tobillos.
- Uso de técnicas o equipos inadecuados para entrenamiento de deportes.
- Exceso de actividades deportivas.

3. ¿Cuáles son los síntomas?

El síntoma principal es el dolor anterior de rodilla de comienzo gradual, que puede empeorar cuando realiza ciertas actividades físicas (correr saltar, montar en bicicleta), al ponerse en cuclillas, al estar sentado durante largo rato, bajar o subir escaleras.

Puede haber chasquidos con la flexión de la rodilla o puede notar fallos (la rodilla pierde el control muscular y se dobla ligeramente). También puede aparecer debilidad muscular.

4. ¿Cómo se diagnostica?

Además de la historia clínica su médico debe comprobar que no existan alteraciones de la alineación de la rodilla, la estabilidad de la rótula, la flexibilidad y la potencia de los músculos del muslo y la pierna.

Las radiografías ayudarán a descartar problemas en el posicionamiento de la rótula.

La resonancia ayudará a descartar problemas en el cartílago u otras patologías con signos y síntomas parecidos.

5. ¿Cómo se trata?

- Hielo:

Varias veces al día y después de los ejercicios, ponga hielo en sus rodillas durante 10 minutos. El hielo es un excelente remedio para el dolor y disminuye la inflamación.

- Reposo:

Abandone por un tiempo la actividad deportiva que esté realizando. Si aún desea practicar algún deporte intente la natación o algún otro deporte con poca o nula sobrecarga sobre su rodilla. Cuando se encuentre mejor, vuelva a su deporte preferido, pero hágalo de forma gradual. Si usted tiene sobrepeso, perder peso ayudará a reducir la presión en su rodilla.

- Antiinflamatorios:

Reducen el dolor y la inflamación.

- Calzado:

El calzado que usamos repercute en las rodillas. Utilice calzado de calidad, ya sea de vestir, de ocio o deportivo. El calzado ha de ser cómodo, ajustarse a la planta del pie, ancho, con suelas gruesas y flexibles, con mínimo tacón o ninguno. No use calzado pequeño. Estas recomendaciones son fundamentales para ayudar e incluso prevenir el dolor de sus rodillas.

- Ejercicios

Después que el dolor y la hinchazón ceden, usted probablemente necesitará ejercitar su rodilla para recuperar rango de movimiento, fuerza, potencia, resistencia, velocidad, agilidad y coordinación. Retome gradualmente correr u otras actividades deportivas.

¡SEA PACIENTE!

Siga haciendo los ejercicios. Este problema puede ser difícil de tratar, y sus rodillas no van a mejorar en sólo unos días. Aunque varía de unos pacientes a otros, puede que no note mejoría incluso en 6-8 semanas.

EJERCICIOS PARA TRATAR EL SÍNDROME PATELOFEMORAL

Le explicamos algunos ejercicios que le ayudarán en el tratamiento de su dolor en la rodilla. Después de efectuarlos con una pierna, cambie su posición y repítalos con la otra, aunque no le duela.



Figura nº 1: Fortalecimiento del cuádriceps. Colóquese como en la figura. Mantenga la pierna recta y estirada durante 20 segundos. Después relájese. Repita el ejercicio 10 veces.

Figura nº 2: Fortalecimiento del cuádriceps. Levante la pierna estirada y manténgala en el aire durante 10 segundos. Después bájela al suelo y relájese. Repita 10 veces.



Figura nº 3: Estiramiento de la banda iliotibial y glúteo derecho. Colóquese como en la figura. Gire el tronco a la derecha. Use el codo y el brazo izquierdo para empujar la pierna derecha. Debe sentir el estiramiento en el glúteo y en la parte externa del muslo. Mantenga la posición 20 segundos. Repita 10 veces.

Figura nº 4: Estiramiento banda iliotibial derecha. Colóquese como en la figura con la pierna izquierda cruzada en frente de la derecha. Junte sus manos y diríjalas hacia el suelo hasta que sienta el estiramiento en la parte externa de su muslo derecho. Manténgalo durante 20 segundos. Repita diez veces.





Figura nº 5: Estiramiento de la parte posterior del muslo. Colóquese como en la figura. Doble la rodilla derecha, agarre su muslo con ambas manos para mantener el equilibrio. Ponga su pierna derecha recta en el aire hasta que sienta el estiramiento. Manténgala 10 segundos. Repita 10 veces. Este ejercicio también lo puede hacer tumbado-a

Figura nº 6: Estiramiento de los aproximadores de la cadera. En posición sentada apriete una pelota de goma entre sus piernas. Mantenga el apretón durante 10 segundos. Repita 10 veces. (puede usar un cojín grueso o incluso sus puños)

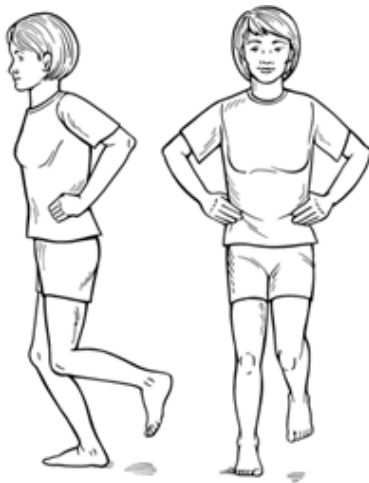


Figura 7: Estiramiento de los separadores de la cadera. Colóquese como en la figura, soportando el peso con la pierna derecha y la rodilla ligeramente flexionada. Lentamente levante el pie izquierdo, manténgalo así 10 segundos y, lentamente, vuelva a colocar el pie en su sitio, enderezando las dos piernas. Repita 10 veces. No deje que la pelvis se incline ni que las rodillas se dirijan hacia dentro.

Figura nº 8: Estiramiento de cadera y glúteos. Colóquese como en la figura, la pierna derecha sobre la izquierda, la cual está apoyada en el suelo, y coloque sus manos sobre la rodilla derecha. Tire con fuerza hacia usted mientras está sentado-a muy recto-a. Mantenga la posición durante 20 segundos y después descansen. Repita 10 veces.



Figura nº 9: Estiramiento de pantorrillas. Colóquese como en la figura, contra una pared. Mantenga su talón derecho contra el suelo y la rodilla estirada, hasta que sienta el estiramiento en la parte de atrás de su pierna. Manténgalo durante 20 segundos. Repita 10 veces.