



DOLOR ANTERIOR DE LA RODILLA

¿Qué es el dolor anterior de la rodilla?

Es un dolor general en la parte de delante de la rodilla. Pudiendo ser de la parte superior de la tibia o de la rótula.

¿Qué causa el dolor?

Lo puede causar:

- la alineación de las piernas (posición)
- desequilibrio menor de los cuádriceps (el grupo de músculos del muslo)
- exceso de movimiento de la rótula.
- demasiada actividad o actividad mayor a la normal, como un cambio repentino en la dificultad o duración del ejercicio o entrenamiento de su hijo, es una causa común del dolor de rodilla.

¿Cómo afectará a mi hijo?

El dolor, por lo general, se relaciona con la actividad. Por ejemplo, subir las escaleras fuerza mucho la articulación de la rodilla y causa dolor. Por otro lado, estar sentado por demasiado tiempo generalmente causa rigidez y dolor en la rodilla.

Es posible que su hijo sienta que la rodilla “cede” o “se recoge”. Una verdadera luxación de la rodilla es inusual, aunque la sensación es común.

Es posible que sienta dolor en ambas rodillas. El descanso y tratamiento (que incluye ejercicios especiales) pueden ayudar a disminuir el dolor. El dolor anterior de la rodilla no produce problemas de la rodilla más graves en el futuro.

¿Qué exámenes se necesitan?

Por lo general, un examen de la rodilla por parte de un médico es todo lo que se necesita para diagnosticarla. El médico de su hijo examinará la flexibilidad de la pierna, su movimiento y los movimientos que causan dolor y descartará afecciones más graves de la articulación de la rodilla.

Es posible que se necesiten radiografías si su hijo ha tenido dolor por largo tiempo o si hay señales o síntomas de otra afección. En casos aislados se necesitan otros exámenes, como imágenes de tomografía computarizada, de resonancia magnética (IRM), o escáner óseo.

¿Cómo se trata el dolor anterior de la rodilla?

Es posible que tengan que cambiar las actividades que realiza su hijo. Por ejemplo, es posible que no se le permita subir escaleras o correr por cuevas con mucha inclinación. Es posible que su hijo necesite disminuir la práctica de deportes o actividades por un tiempo. Puede necesitar modificar su entrenamiento. En casos aislados deberá suspender todas las actividades.

Durante la fase de dolor se recomienda:

- Aplicar frío local durante 15 a 20 minutos en la rodilla de su hijo después de realizar alguna actividad.
- Tomar paracetamol o ibuprofeno para el dolor. Si su hijo necesita analgésicos más de 2 ó 3 veces por semana, comuníquese con el médico.
- Realizar ejercicios para fortalecer la rodilla y la pierna. Esto va a hacer menos probable que tenga dolor anterior de la rodilla en el futuro. Aunque los ejercicios pueden ser dolorosos, son una parte esencial del tratamiento del dolor anterior de la rodilla.

¿Qué atención de control necesitará mi hijo?

En principio, su hijo no necesitará visitar al especialista de nuevo, salvo en las siguientes situaciones:

- el dolor empeora o no desaparece con el descanso y modificación de sus actividades.
- necesita analgésicos más de 2 ó 3 veces a la semana