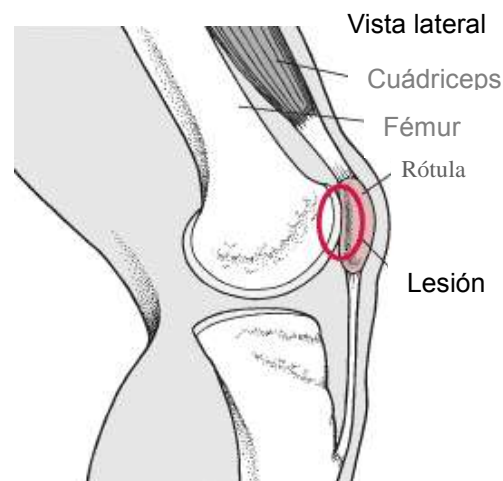


Dolor patelofemoral de la rodilla

¿Qué es el dolor patelofemoral de la rodilla?

El síndrome patelofemoral (PFS, por sus siglas en inglés) es un dolor en la parte frontal de la rodilla o detrás de la rótula. También se conoce como mal alineamiento rotuliano, condromalacia rotuliana, rodilla del corredor, rodilla del motorista y síndrome de estrés patelofemoral. Es una de las causas más comunes de dolor de rodilla en adultos activos y adolescentes. Las mujeres tienden a tener un mayor riesgo de PFS que los hombres.



¿Qué lo causa?

La causa más común es por la sobreutilización de la rodilla en deportes y actividades, no por una simple lesión. Puede presentarse PFS si hay mucho movimiento de la rótula. También puede causarse por la manera en que las caderas, rodillas y pies están alineados. Las personas que sufren PFS a menudo tienen desequilibrios musculares en sus caderas y muslos.

¿Cuáles son los síntomas?

El síntoma principal es dolor detrás de la rótula. El dolor puede presentarse en ambas piernas. El dolor se asocia comúnmente con la actividad, ponerse en cuclillas, sentarse por mucho tiempo, subir o bajar escaleras puede empeorar el dolor y causar hinchazón. No hay mucha hinchazón en la rodilla. Puede haber una sensación de chirrido o de ruptura. Puede que las personas jóvenes describan que su rodilla “queda atrapada” o “cede”.

¿Cómo se diagnostica?

Su médico revisará los síntomas y le realizará un examen a las rodillas para hacer el diagnóstico. Generalmente no se necesitan exámenes, pero es posible que se tomen radiografías.

¿Cómo se trata?

El tratamiento de PFS es muy personalizado. En raras ocasiones requiere cirugía. El objetivo de la atención es que vuelva a realizar deportes con la mayor prontitud y seguridad posible.

- Es obligatorio un cambio de actividades. Es posible que no se le permita subir escaleras o correr por las colinas. También es posible que deba disminuir la cantidad de tiempo que utiliza practicando o entrenando. A medida que la lesión mejora, puede incrementar su nivel de actividad. A veces el entrenamiento en múltiples áreas como andar en bicicleta o nadar en vez de correr puede mantenerlo en forma y disminuir el dolor.
- Es importante aplicar masajes con hielo en sus rodillas varias veces al día durante 10 a 15 minutos después del ejercicio. A continuación indicamos cómo hacer hielo y aplicar masajes con hielo y así ayudar a disminuir la hinchazón y el dolor:

Tratamiento (continuación)

1. Llene varias copas de espuma de estireno o de papel con agua y congélelas.
 2. Siéntese en una silla o en un sofá y ponga su rodilla en una posición relajada.
 3. Pele el borde de la parte superior de la copa de manera que se vea el hielo.
 4. Frote el hielo firmemente alrededor de la rodilla durante unos 10 a 15 minutos. Vaya pelando el borde según se necesite.
 5. Ponga la copa en el congelador y utilícela nuevamente hasta que se derrita completamente.
- Aplique hielo en la rodilla luego de realizar actividades para ayudar a reducir la inflamación y la incomodidad. A continuación indicamos cómo aplicar hielo en la rodilla:
 1. Siéntese en una silla o en un sofá y ponga la rodilla en una posición relajada.
 2. Tome un paquete de hielo listo, una bolsa de plástico llena de hielo o un paquete de guisantes o maíz y cúbralo con una toalla delgada o con un paño.
 3. Póngalo sobre el área de la rodilla que presenta dolor.
 4. Mantenga durante 10 a 15 minutos.
 5. Guarde el paquete helado en el congelador.
 6. No coma los vegetales congelados que usó para aplicar hielo.
 - Tome antiinflamatorios para reducir el dolor según le indicó su médico. Deje de tomarlos si después de 1 ó 2 semanas no reduce el dolor.
 - Los ejercicios que el médico y el terapeuta recomiendan deberían ayudar a fortalecer sus caderas y sus piernas. Esto normalmente disminuye el dolor y ayuda a evitar que vuelva.
 - Es posible que tenga que utilizar un aparato ortopédico para las rodillas o insertos de zapatos (aparatos ortopédicos) para corregir problemas de alineamiento.

¿Qué atención de control es necesaria?

Su médico debería examinarlo luego de 4 a 6 semanas. Es posible que necesite realizarse exámenes con mayor frecuencia si es que presenta dolor y una función limitada.

¿Cuándo puedo volver a mis actividades?

- Generalmente, mientras más tiempo presente los síntomas antes de empezar el tratamiento, más tiempo tomará mejorarse. Una mejoría puede presentarse luego de varios meses.
- Usted debe recuperar la fuerza y el movimiento total de la rodilla antes de regresar a las actividades.
- Usted debe poder esprintar, saltar y cortar sin provocar mucho dolor
- El profesional de medicina deportiva lo ayudará a decidir cuándo volver a practicar y a competir.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo:

- presenta dolor que empeora con los analgésicos;
- empieza a cojear más;
- presenta un aumento de hinchazón o dolor punzante en las piernas;
- Tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.