

Dolor anterior en la rodilla

¿Qué es el dolor anterior en la rodilla?

Es un dolor general en la rodilla alrededor de la rótula.

La rótula no se mueve como debería cuando la rodilla se dobla y se estira. Es común en las personas activas. Este tipo de dolor en la rodilla puede conllevar a problemas futuros más serios.



¿Qué lo causa?

El dolor anterior en la rodilla puede ser causado por:

- Una caída o golpe en la rodilla.
- Movimientos repetidos que causen demasiada presión tales como brincar, subir escaleras, arrodillarse o doblar las rodillas demasiado.
- La disminución del cartílago que amortigua el hueso en la parte trasera de la rótula.
- la alineación de las piernas entre la rodilla y el tobillo.
- Un desequilibrio menor de los músculos frontales del muslo.

¿Cómo afectará a mi hijo?

- El dolor, por lo general, empeora con la actividad.
- Subir las escaleras fuerza mucho la articulación de la rodilla y causa dolor. Estar sentado por demasiado tiempo en un solo lugar, podría causar rigidez y dolor en la rodilla.
- Es posible que su hijo sienta que la rodilla “cede” (da de sí) o “se atranca”. Esto no es común.
- La rodilla podría rechinar, hacer un chasquido o tronar, especialmente al doblar o estirar la rodilla.

¿Qué exámenes se necesitan?

El proveedor de atención médica revisará las actividades de su hijo y lo examinará.

- El médico de su hijo examinará la flexibilidad y el movimiento de la pierna; y los movimientos que causan dolor. Eso lo ayudará a descartar afecciones más graves de la articulación de la rodilla.
- Podrían requerirse radiografías si su hijo ha tenido dolor por largo tiempo o si hay señales o síntomas de otra afección.

¿Cómo se trata el dolor anterior en la rodilla?

Los medicamentos para el dolor, disminuir las actividades, descanso y el uso de hielo en la rodilla podrían ayudar con el dolor y la hinchazón. Otros tratamientos incluyen:

- Aplicar hielo. Use una bolsa de hielo molido o de chícharos (guisantes) o granos de elote (maíz) congelado. Puede volverlos a usar como un paquete de hielo. **No se coma** el elote o los chícharos. Cuando estos han sido utilizados como paquete de hielo.
 - Ponga una toalla entre la piel y la bolsa. Si coloca el paquete de hielo directamente en la piel, podría causarle quemaduras por congelación.
 - Déjelo durante 15 a 20 minutos.
- Su hijo no debe arrodillarse, o hacer sentadillas hasta abajo, subir o bajar escaleras o sentarse con las rodillas dobladas durante largos periodos.
- Las actividades de su hijo podrían tener que cambiar. Es posible que no se le permita subir escaleras o escalar colinas. Su hijo podría tener que dejar algunos deportes o actividades durante algún tiempo. El entrenamiento tendría que modificarse. Es raro que todas las actividades sean suspendidas.
- Durante la fisioterapia, su hijo aprenderá ejercicios especiales que le ayudarán a fortalecer la rodilla y la pierna. El dolor anterior de la rodilla, por lo general, no desaparece hasta que la rodilla se fortalece. Si la actividad o capacidad de realizar ejercicios especiales se ve gravemente limitada debido al dolor, es posible que necesite otro tratamiento de fisioterapia.

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

- empeora o si necesita medicina contra el dolor más de 2 ó 3 veces a la semana;
- no mejora con descanso y menos actividad;
- no mejora con los medicamentos;
- 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.