

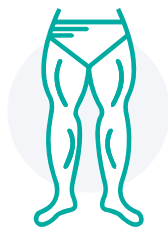
¿QUÉ ES LA INESTABILIDAD ROTULIANA?



Es una anomalía de la rodilla, que puede provocar luxación de la rótula. Suele comenzar en la adolescencia, cuando se practica algún deporte y se predispone con la hiperlaxitud y la presentación de piernas en “X”.

Cuando se genera un primer episodio de luxación rotuliana, se sugiere tratar, inmovilizando la rodilla en extensión, y posterior rehabilitación, con el objetivo de fortalecer cuádriceps.

Es fundamental el estudio desde el primer caso, ya que habitualmente se “esconde” un trastorno congénito, de falta de desarrollo adecuado del surco donde articula la rótula [tróclea], más otros factores; lo que llevará a que el paciente continúe con sensación de inestabilidad o miedo para hacer actividad deportiva, o incluso, puede verse limitado en la vida diaria.



¿QUÉ SON LAS LESIONES MENISCALES?



Suele ser una de las lesiones más comunes en traumatología, presentándose en aquellas personas que realizan algún deporte de contacto, aunque cualquier persona y a cualquier edad, puede presentarla.

Los meniscos tienen la función de transmitir y amortiguar la carga, así como también, mantener la estabilidad de la rodilla.

La rotura de meniscos se puede provocar por algún traumatismo o cambios degenerativos, propios de la edad y se clasifican de acuerdo a su forma y lugar en el que se desgarran.



Cuando se genera un desgarro de menisco, se experimenta una sensación de dolor moderado en la cara interna o externa de la rodilla, pero en la mayoría de las veces permite seguir caminando.

Con el paso de los días, la rodilla aumentará su volumen en forma gradual, de leve a moderada u habrá sensación de rigidez, siendo los síntomas más frecuentes, los siguientes:



- Dolor.
- Rigidez e inflamación.
- Sensación de rodilla bloqueada para la extensión.
- Rango articular restringido y cogera según el grado de bloqueo.

EL TRATAMIENTO DEPENDERÁ DE:

- Edad.
- Nivel de actividad.
- Tamaño de la lesión.
- Síntomas.
- Tipo de lesión.
- Ubicación de la lesión.

ALGUNAS SUGERENCIAS:



- Reposo.
- Suspender la actividad física que causó la lesión.
- Frío local.
- Analgésicos.



- Evitar el uso de escalas, pendientes y flexión profunda de la rodilla, al igual que movimientos de rotación, por ejemplo, el baile.



- Compresión.



- Elevación de la extremidad afectada.
- Uso de bastones.
- Kinesioterapia o rehabilitación post quirúrgica si aplica.



- Infiltración en forma eventual, en aquellos pacientes con roturas degenerativas [pacientes de edad avanzada].



- Tratamiento quirúrgico de acuerdo a indicación médica.