

La enfermedad de Osgood-Schlatter

La comprensión
del dolor de
rodilla en los
jóvenes



Qué es la enfermedad de Osgood-Schlatter

La enfermedad de Osgood-Schlatter es un problema doloroso de rodilla que puede tener lugar en personas jóvenes activas. Casi siempre se mejora con reposo y tratamiento simple. Pero usted tiene un papel que desempeñar. Este producto le ayudará a conocer sobre la enfermedad de Osgood-Schlatter.

También le muestra cómo volver a su actividad habitual.

¿Cuáles son los síntomas?

Si ha sentido un fuerte dolor debajo de la rótula mientras estaba activo, es posible que tenga la enfermedad de Osgood-Schlatter. Esta es una protuberancia dolorosa que se forma justo por debajo de la rodilla. También puede ocurrir en una o ambas rodillas. Otros síntomas pueden ser:

- Un dolor sordo en la rodilla en reposo
- Sensibilidad e hinchazón debajo de la rótula

¿Quién desarrolla este problema?

La enfermedad de Osgood-Schlatter con más frecuencia tiene lugar en niños de entre 11 y 15 años de edad. Sin embargo, los niños más pequeños y algunas niñas también la pueden tener. La causa de la enfermedad de Osgood-Schlatter generalmente es el uso excesivo de la rodilla. Es por eso que muchos niños que practican deportes que implican correr o saltar desarrollan este problema. Los deportes que son duros con las rodillas incluyen baloncesto, fútbol, el fútbol americano o la gimnasia.





"Cuando comenzó la temporada, mi rodilla me dolía demasiado como para jugar. Pero después de hacer reposo un tiempo, estoy empezando en la primera cuerda".

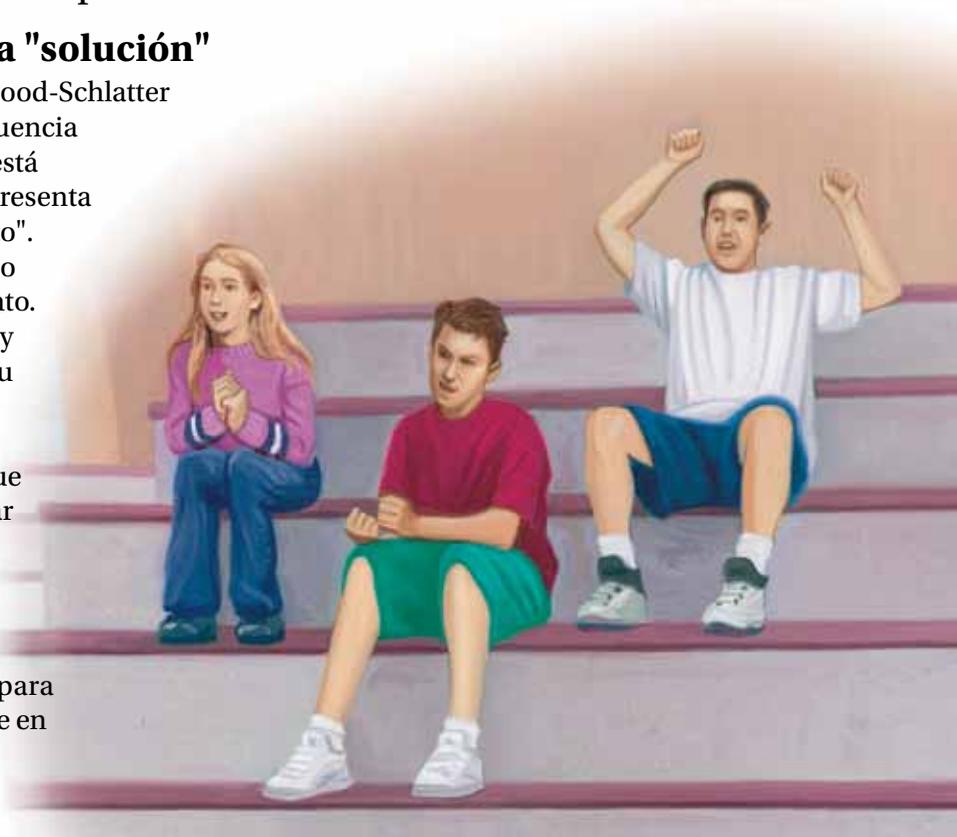
El descanso es la "solución"

La enfermedad de Osgood-Schlatter ocurre con mayor frecuencia mientras que todavía está creciendo. Pero no representa "dolores de crecimiento".

Es un problema médico que necesita tratamiento.

Al descansar la rodilla y cambiar brevemente su actividad, lo más probablemente es que mejore. Es probable que también tenga que usar una correa especial alrededor la rodilla.

Sólo en raras ocasiones necesitará tratamiento adicional para sanar. Sólo concéntrese en darle a su rodilla un poco de tiempo y mucho reposo.



Nota para los padres

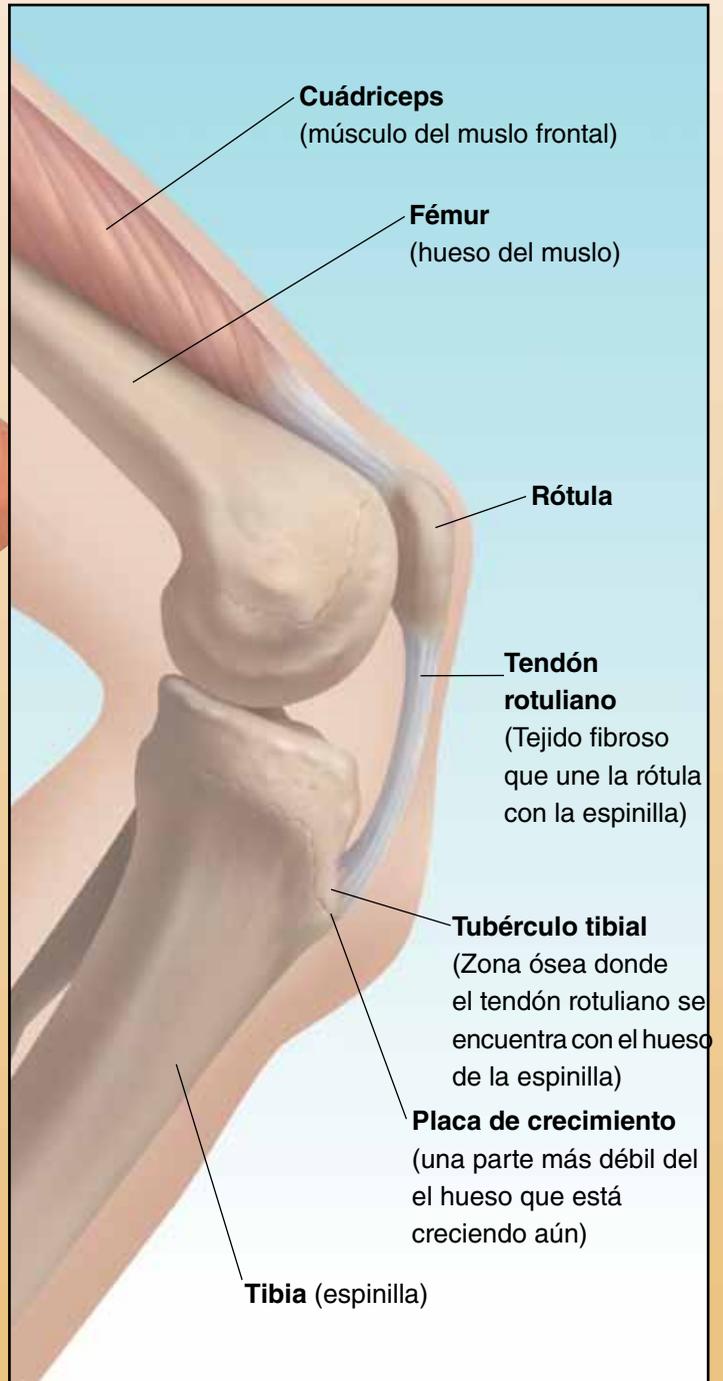
La enfermedad de Osgood-Schlatter puede ralentizar brevemente a su niño. Pero la rodilla a menudo se cura por completo con el cuidado personal. Es crucial que su hijo descance su rodilla. El reposo acelera la curación y ayuda a evitar que el problema empeore. El cuidado de este problema ahora podría evitar la necesidad de una cirugía de rodilla correctiva en la edad adulta. Llame al médico de su hijo si tiene preguntas o inquietudes acerca de la enfermedad de Osgood-Schlatter.

Obtener más información acerca de su problema de rodilla

La rodilla es una articulación compleja con muchas partes. Estas partes trabajan juntas para darle la flexibilidad y el movimiento necesario para caminar, correr y saltar. Pero con la enfermedad de Osgood-Schlatter, el dolor de rodilla puede dejarle al margen.

Una rodilla con la enfermedad de Osgood-Schlatter

Cuando la pierna se mueve, el músculo del muslo tira de la rótula. A continuación, la rótula tira de una banda resistente de tejido conectivo. Este tejido tira de una protuberancia ósea en la parte superior de la tibia. En algunos niños, toda esta tracción puede causar la enfermedad de Osgood-Schlatter. Esto es porque la tracción tiene lugar en una zona del hueso que aún está creciendo. Como regla general, las partes de un hueso que crecen son más débiles que otras partes. Esto hace que el área de crecimiento sea más propensa a sufrir una lesión.



Colabore con su médico

Con un simple examen, el médico a menudo puede decir si usted tiene la enfermedad de Osgood-Schlatter. Si es así, lo más probable es que sólo necesite descansar la rodilla. Sin embargo, en raras ocasiones, es posible que necesite más tratamiento.

El diagnóstico del problema

Su médico le examinará la rodilla para determinar la presencia de hinchazón, sensibilidad y una protuberancia dolorosa justo debajo de la rótula. Él o ella puede tener su pierna firmemente mientras usted trata de enderezarla. El probable que se necesiten radiografías (imágenes) luego para confirmar el problema.



Su médico buscará una protuberancia dolorosa justo debajo de la rótula.



Si su problema es grave

A veces, el reposo de su rodilla no es suficiente para que mejore. Es posible que necesite tratamiento médico posterior. **La inmovilización** es un tratamiento que le impide mover la rodilla. Es posible que use una férula o un yeso durante varias semanas. Durante ese tiempo, podrá caminar con muletas. Más tarde, tendrá que recuperar la flexibilidad y la fuerza en las rodillas y las piernas. A continuación, puede comenzar a hacer su rutina normal en forma gradual. Pero si le duele la rodilla, haga reposo hasta que se sienta mejor.



Una férula o un yeso puede usarse para ayudar a que su rodilla se cure.

Cómo poner su rodilla en forma nuevamente

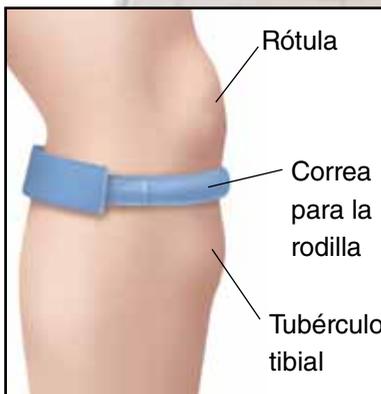
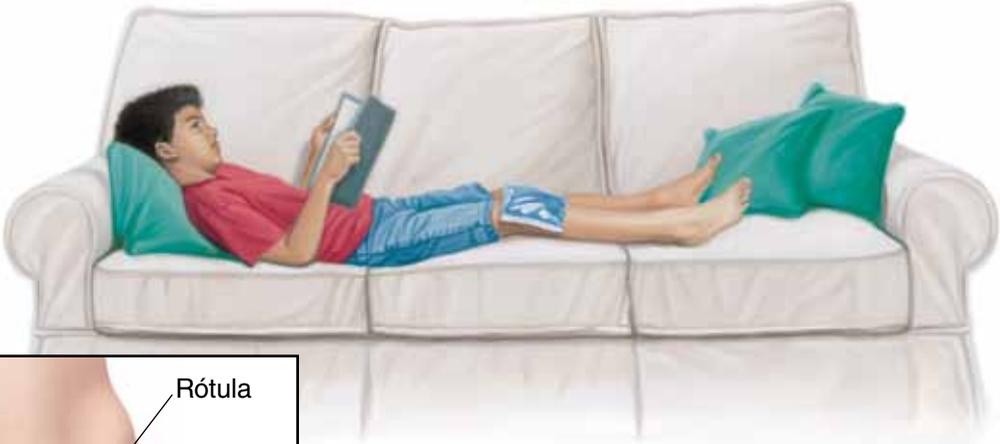
Qué tan pronto la rodilla mejore depende de usted. El reposo y colocarle hielo, y tal vez el uso de una correa de sujeción, le ayudará a sanar. La elongación y el fortalecimiento de sus piernas son claves a medida que comienza gradualmente su actividad de nuevo.

Cómo darle reposo a su rodilla

Cuando se trata de la cantidad que debe descansar la rodilla, deje que el dolor sea su guía. Si siente mucho dolor, repose la rodilla tanto como pueda. Evite saltar, subir o bajar escaleras, o hacer actividades que le causen dolor. Si el dolor es leve, trate de hacer natación u otros deportes que no ponen tanta tensión en la rodilla. A medida que el dolor disminuye, inicie su rutina normal de manera gradual.

La reducción del dolor y la inflamación

Si el dolor y la hinchazón realmente le molestan, colóquese hielo a la rodilla durante 10 a 15 minutos varias veces al día. Además, algunos medicamentos de venta libre pueden ayudar a reducir la hinchazón. Asegúrese de preguntar primero a su médico qué tipo de medicamento debe tomar. Los medicamentos que contenga aspirina pueden causarle complicaciones si tiene alguna otra enfermedad. Su médico puede darle los detalles.



El uso de una correa en la rodilla

Su médico le puede dar una correa de sujeción especial para que use en la rodilla. Puede aliviar algo de la presión sobre la rodilla. Puede usarla cuando practique deportes e incluso cuando simplemente camina. Colóquese correa justo debajo de la rótula, pero por encima de la protuberancia formada por el tubérculo tibial.

Cuándo debe llamar al médico

Después de unas semanas de auto cuidado, su rodilla se debería sentirse mejor. Pero déjele saber a su médico si el dolor empeora o si no desaparece con el reposo.

La recuperación de la flexibilidad y la fuerza

Ciertos ejercicios pueden ayudarle a recuperar la flexibilidad y la fuerza. Haga ejercicio con las dos piernas. Su rodilla puede sentirse rígida al principio. Pero no debería sentir dolor. Una ducha caliente antes de hacer ejercicio puede ayudarle a relajarse. Haga cada ejercicio durante 10 segundos y repita 10 veces. Si puede hacer esto sin sentir dolor, está listo para gradualmente volver a su rutina normal. Pero si siente dolor, deje de hacer ejercicio y descanse la rodilla por unos días más.

Flexibilidad

Elongación de cuádriceps

Párese a un brazo de distancia de una pared. Coloque una mano contra la pared. Doble su pierna hacia arriba y detrás de usted y sujétese el tobillo con la otra mano. Levante el tobillo hasta que sienta el estiramiento en el muslo.



Elongación de los músculos isquiotibiales

Siéntese en el suelo con una pierna estirada hacia adelante. Doble la otra pierna. Coloque el pie de la pierna doblada contra la rodilla de la pierna recta. Inclínese hacia adelante, manteniendo la espalda recta. Deténgase cuando sienta el estiramiento en el muslo de la pierna estirada.



Fuerza

Deslizamiento por la pared

Párese con la espalda y la cabeza contra una pared. Relaje los hombros. Mantenga los pies a por lo menos 12 pulgadas de la pared. Trate de deslizarse hacia abajo hasta una posición de casi sentado. Mantenga durante 10 segundos. A continuación, deslícese de nuevo hacia arriba.



Elevación de pierna recta

Siéntese en el suelo con una pierna doblada y la otra pierna recta. Apunte los dedos de la pierna estirada hacia arriba, apriete el muslo y eleve la pierna. Mantenga la posición durante 10 segundos. A continuación, baje lentamente la pierna.



De nuevo en el juego

Una vez que vuelva a sus actividades normales, esté al tanto de cómo se siente su rodilla. Si algo hace que le duela, descanse tanto como lo necesite. Y si su médico le da una correa para la rodilla, úsela cuando está haciendo actividades. Siguiendo estos sencillos pasos, puede volver al juego.



KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032

Este material no pretende reemplazar la atención médica profesional.
Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.