

Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila

DOLOR DE RODILLAS



El dolor de rodilla es una queja frecuente que afecta a personas de todas las edades. Puede ser resultado de una lesión, como una rotura de ligamento o un desgarro de cartílago. Algunas enfermedades, como la artritis, la gota y las infecciones, también pueden provocar dolor de rodilla.

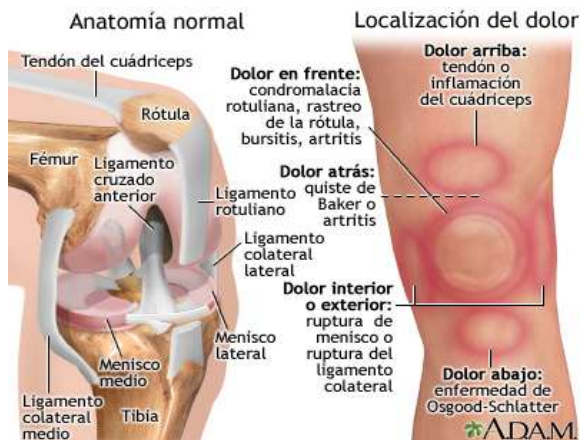
Muchos tipos de dolores de rodilla leves responden bien a las medidas de cuidado personal. La fisioterapia y los dispositivos de inmovilización de las rodillas también pueden ayudar a aliviar el dolor. Sin embargo, en

algunos casos, puede ser necesaria una reparación quirúrgica.

Diagnóstico

Durante la exploración física, es probable que el médico recomiende lo siguiente:

- Inspecciona la rodilla para verificar la presencia de hinchazón, dolor, sensibilidad, temperatura y hematomas visibles
- Comprueba hasta dónde puedes mover la parte inferior de la pierna en diferentes direcciones
- Empuja o tira la articulación para evaluar la integridad de las estructuras de la rodilla



Pruebas de diagnóstico por imágenes

En algunos casos, el médico podría sugerirte que te hagas las siguientes pruebas:

- Radiografías. Al principio, el médico podría sugerirte que te hagas una radiografía, que puede ayudar a detectar fracturas de hueso y enfermedades degenerativas articulares.
- Exploración por tomografía computarizada (TC). Los aparatos de tomografía computarizada combinan imágenes radiográficas tomadas desde muchos ángulos diferentes, para crear

vistas transversales del interior del cuerpo. Las tomografías computarizadas pueden ayudar a diagnosticar problemas óseos y fracturas sutiles. Un tipo especial de tomografía computarizada puede identificar la gota de manera precisa incluso cuando la articulación no está inflamada.

- Ultrasonido. Esta tecnología usa ondas sonoras para producir imágenes en tiempo real de las estructuras de tejido blando del interior y de alrededor de la rodilla. Durante la ecografía, el médico puede mover la rodilla, colocándola en diferentes posiciones para detectar problemas específicos.
- Imágenes por resonancia magnética (RM). La resonancia magnética utiliza ondas de radio y un campo magnético potente para producir imágenes tridimensionales del interior de la rodilla. Esta prueba es

particularmente útil para revelar lesiones en los tejidos blandos, como en los ligamentos, los tendones, los cartílagos y los músculos.



Análisis de laboratorio

Si el médico sospecha que hay infección o inflamación, es probable que te realice análisis de sangre y, en algunos casos, un procedimiento denominado artrocentesis, en el que se extrae una pequeña cantidad de líquido del interior de la articulación de la rodilla con una aguja y se envía al laboratorio para analizar.

Tratamiento

Los tratamientos varían según la causa exacta del dolor en la rodilla.

Medicamentos

El médico te podría recetar algunos medicamentos para aliviar el dolor y para tratar enfermedades preexistentes, como la artritis reumatoide o la gota.

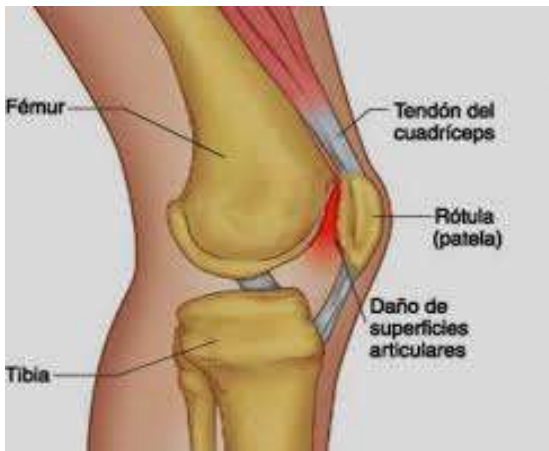
Terapia

Fortalecer los músculos alrededor de la rodilla hará que esta sea más estable. El médico puede recomendarte fisioterapia o distintos tipos de ejercicios de fortalecimiento según la afección específica que esté causándote dolor.

Si eres físicamente activo o practicas un deporte, es posible que necesites ejercicios para corregir los patrones de movimiento que pueden estar afectándote las rodillas y establecer una buena técnica durante el deporte o la actividad. Además, son importantes los ejercicios para mejorar la flexibilidad y el equilibrio.

Los soportes para el arco, que a veces traen una plataforma de un lado del talón, pueden ayudar a

reducir la presión ejercida sobre el lado de la rodilla más afectado por la artrosis. Para determinadas afecciones, se pueden usar diferentes tipos de dispositivos de inmovilización para ayudar a proteger y sostener la articulación de la rodilla.



Inyecciones

En algunos casos, el médico podría sugerirte que te inyectes medicamentos u otras sustancias directamente en la articulación. Por ejemplo:

Corticoesteroides. Inyectarte un medicamento corticosteroide en la rodilla puede ayudar a reducir los síntomas de un brote de artritis y a aliviar el dolor por unos meses. Sin

embargo, estas inyecciones no son efectivas en todos los casos.

Ácido hialurónico. El ácido hialurónico, un líquido espeso similar al que lubrica las rodillas naturalmente, se puede inyectar en la rodilla para mejorar la movilidad y aliviar el dolor. Si bien los estudios han arrojado diversos resultados acerca de la efectividad de este tratamiento, el alivio que proporciona una inyección o una serie de inyecciones puede llegar a durar hasta seis meses.

Plasma rico en plaquetas (PRP). El plasma rico en plaquetas contiene una concentración de muchos factores de crecimiento que reducen la inflamación y favorecen la cicatrización. Este tipo de inyecciones suele funcionar mejor en las personas cuyo dolor de rodilla se debe a desgarros, esguinces o lesiones en los tendones.

Síntomas

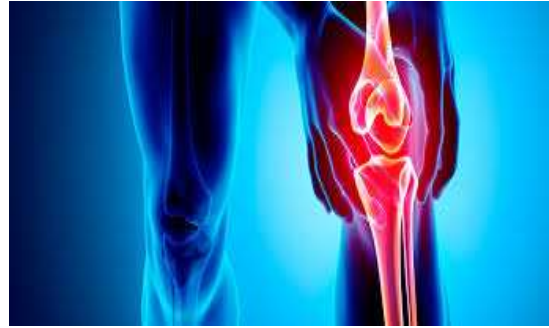
La ubicación e intensidad del dolor de rodilla puede variar según la causa del problema. Los signos y síntomas

que a veces acompañan el dolor de rodilla son:

- Inflamación y rigidez
- Enrojecimiento y temperatura al tacto
- Debilidad o inestabilidad
- Sonidos de chasquidos o crujidos
- Incapacidad de enderezar completamente la rodilla

Buscar ayuda médica si:

- No puedes soportar peso en la rodilla o sientes como si la rodilla estuviese inestable (por salirse).
- Tienes una marcada hinchazón en la rodilla
- No puedes extender o flexionar completamente la rodilla
- Ves una deformidad evidente en la pierna o la rodilla
- Tienes fiebre, además de enrojecimiento, dolor e hinchazón en la rodilla
- Tienes dolor fuerte en la rodilla que se relaciona con una lesión.



Factores de riesgo

Hay varios factores que pueden aumentar el riesgo de padecer problemas de rodilla, entre ellos:

- ❖ Sobrepeso. Tener sobrepeso u obesidad aumenta la exigencia sobre las articulaciones de tus rodillas, incluso durante actividades comunes, como caminar o subir y bajar escaleras. Además, aumenta el riesgo de artrosis al acelerar la ruptura del cartílago articular.
- ❖ Falta de flexibilidad o fuerza muscular. La falta de fuerza y flexibilidad puede aumentar el riesgo de lesiones en las rodillas. Los músculos fuertes ayudan a estabilizar y proteger las articulaciones y la

flexibilidad muscular puede ayudar a lograr una amplitud completa de movimiento.

- ❖ Determinados deportes y ocupaciones. Algunos deportes suponen más exigencia a tus rodillas que otros. El esquí alpino, con las botas de esquí rígidas y las potenciales caídas, los saltos y giros del básquetbol y el impacto repetido que absorben las rodillas cuando corres o trotas aumentan el riesgo de lesiones en las rodillas. Los trabajos que requieren esfuerzo reiterado en las rodillas, como la construcción o el cultivo, también pueden aumentar el riesgo.
- ❖ Lesión previa. Tener una lesión de rodilla anterior hace que sea más probable que te vuelvas a lastimar la rodilla.

Complicaciones

No todos los dolores de rodilla son graves. Pero algunas lesiones de rodilla y enfermedades, como la artrosis, pueden provocar más dolor,

daños articulares y discapacidad si no se tratan. Y tener una lesión de rodilla —aunque sea de poca importancia— hace que sea más probable que sufras lesiones similares en el futuro.



Prevención

Si bien no siempre es posible prevenir el dolor de rodilla, las siguientes sugerencias pueden ayudar a prevenir lesiones y el deterioro de las articulaciones:

- Mantén un peso adecuado, sin libras de más. Mantén un peso saludable; es una de las mejores cosas que puedes hacer para las rodillas. Toda libra extra implica presión adicional sobre las articulaciones y aumenta el riesgo de lesiones y artrosis.

- Mantente en forma para practicar deportes. A fin de preparar los músculos para las exigencias del deporte, tómate tiempo para el acondicionamiento. Trabaja junto con un entrenador para asegurar que tu técnica y movimiento sean lo más correctos posible.
- Practica a la perfección. Asegúrate de que la técnica y los patrones de movimiento que uses en tu deporte o actividad sean lo más correctos posible. Pueden ser de utilidad las clases con un profesional.
- Gana fortaleza, mantén la flexibilidad. Debido a que la debilidad muscular es la principal causa de las lesiones de rodilla, te beneficiarás de fortalecer los cuádriceps y tendones de la corva, que sostienen las rodillas. El entrenamiento para mejorar el equilibrio y la estabilidad ayuda a que los músculos que rodean las rodillas trabajen juntos con

más efectividad. Y como los músculos tensos también pueden favorecer las lesiones, es importante estirarlos bien. Intenta incorporar ejercicios de flexibilidad en tu entrenamiento.

- Haz ejercicio con inteligencia. Si tienes artrosis, dolor crónico de rodilla o lesiones recurrentes, tal vez necesites cambiar la forma en la que te ejercitas. Podrías nadar, hacer aquaerobic u otra actividad de bajo impacto, al menos unos días a la semana. En ocasiones, limitar las actividades de alto impacto es suficiente para aliviar el dolor.



Cirugía

Si tienes una lesión que tal vez requiera cirugía, usualmente no es necesario que te operen de inmediato. Antes de tomar una decisión, considera las ventajas y desventajas tanto de la rehabilitación no quirúrgica como de la reconstrucción quirúrgica, teniendo en cuenta qué es lo más importante para ti. Si eliges la cirugía, las opciones comprenden:

- Cirugía artroscópica. Dependiendo de la lesión, es posible que el médico pueda examinar y reparar el daño de la articulación con una cámara de fibra óptica y herramientas largas y delgadas que se insertan a través de unas pequeñas incisiones alrededor de la rodilla. La artroscopia puede utilizarse para extraer cuerpos sueltos de la articulación de la rodilla, para extraer o reparar cartílago dañado (en especial si bloquea la rodilla) y para reconstruir ligamentos lastimados.
- Cirugía de reemplazo parcial de rodilla. En este procedimiento, el cirujano reemplaza solo la parte más dañada de la rodilla con partes de metal y plástico. La cirugía en general puede llevarse a cabo a través de pequeñas incisiones, por lo que es probable que te cures más rápido que con una cirugía para reemplazar la rodilla entera.
- Reemplazo total de rodilla. En este procedimiento, el cirujano corta el hueso dañado y el cartílago del fémur, la tibia y la rótula, y los reemplaza con una articulación artificial fabricada con aleación de metal, plásticos de primera calidad y polímeros.
- Las medidas de cuidado personal para una rodilla lesionada comprenden:

- Descansa. Tómate un descanso de las actividades normales para reducir la tensión repetitiva en la rodilla, dar tiempo a que la lesión sane y prevenir futuros daños. Un día o dos de descanso puede ser todo lo que necesitas para una lesión de poca importancia. Es probable que las lesiones más graves requieran más tiempo de recuperación.
- Hielo. El hielo reduce tanto el dolor como la inflamación. Una bolsa de guisantes congelados funciona bien, ya que cubre toda la rodilla. También puedes usar una compresa de hielo envuelta en una toalla delgada para proteger tu piel. Aunque por lo general la terapia con hielo es segura y efectiva, no uses hielo por más de 20 minutos cada vez, ya que corres el riesgo de dañar los nervios y la piel.
- Calor. Es posible que experimentes alivio temporal del dolor al aplicar una almohadilla de calor o una bolsa de agua caliente en el área dolorida de la rodilla.
- Compresión. Esto ayuda a evitar la acumulación de líquido en los tejidos dañados y mantiene la alineación y la estabilidad de la rodilla. Busca una venda de compresión liviana, autoadhesiva y que permita la respiración. Debe estar lo suficientemente ajustada como para sostener la rodilla sin interferir con la circulación.
- Elevación. Para reducir la hinchazón, intenta colocar la pierna lesionada sobre almohadas o siéntate en un sillón reclinable.

Medicina alternativa

- Glucosamina y condroitina. En los estudios se han obtenido distintos resultados acerca de la efectividad de estos suplementos para aliviar el dolor que produce la artrosis.

- Acupuntura. Las investigaciones sugieren que la acupuntura puede ayudar a aliviar el dolor de rodilla causado por la artrosis. La acupuntura consiste en la inserción de agujas finas como cabellos en la piel, en puntos específicos del cuerpo.

Bibliografía.

1. Medline Plus en español. Dolor de rodillas [Internet]. Bethesda (MD: Biblioteca Nacional de Medicina (EE.UU). [actualizada 12 Nov 2019]; [citado 20 de Nov 2020]. [aprox. 5 pantallas. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003187.htm>