

FACTORES CLAVES Y OPCIONES DE TRATAMIENTO

(Ver en el interior para mayor detalle)

FACTORES BIOMECÁNICOS CLAVES A CONSIDERAR

1. Función alterada y debilidad de la musculatura de cadera.
2. Función alterada y debilidad de los músculos del muslo.
3. Excesiva caída hacia adentro del pie (hiperpronación).



OPCIONES CLAVES DE TRATAMIENTO

1. Ejercicios para mejorar la fuerza y función de los músculos de cadera y muslo.
2. Realizar vendaje patelar para reducir el dolor en el corto plazo.
3. Plantillas si es que tienes una caída excesiva del arco longitudinal del pie (hiperpronación).

PRIORIDADES PARA EL MANEJO DE TU DOLOR PATELOFEMORAL

1. Si crees que tienes dolor patelofemoral, deberías buscar ayuda lo más pronto posible. Esto mejorará las opciones de una recuperación exitosa.
2. Existen variadas opciones de tratamiento efectivas las cuales debes revisar con tu terapeuta.
3. Tu recuperación será más efectiva si participas activamente del proceso de rehabilitación.
4. La modificación adecuada de tu nivel de actividad física es por lo general, el primer paso hacia una recuperación exitosa.
5. Asegúrate retomar de manera paulatina y segura tu nivel de actividad física (Figura 5).



Figura 5 Niveles de actividad física graduales y seguros.

MANEJO DE MI DOLOR PATELOFEMORAL



El dolor patelofemoral (dolor alrededor, detrás o bajo la rótula/patela) es muy común y afecta tanto a hombres como mujeres, ya sean personas sedentarias o físicamente activas. Frecuentemente, este dolor se manifiesta cuando uno realiza actividades simples de la vida diaria como caminar, correr, sentarse, agacharse y subir o bajar escaleras.

El dolor patelofemoral responde a muchos factores, por lo tanto, requiere distintos abordajes terapéuticos. En este folleto te explicamos cuál es el tratamiento más adecuado para tu dolor de rodilla. De todas formas, siempre recomendamos consultar a un profesional de la salud calificado, para que guíe tu tratamiento al siguiente nivel.

¿QUÉ PODRÍA CAUSAR MI DOLOR DE RODILLA?

La carga excesiva, junto a aumentos variados y rápidos en el nivel de actividad física (Figura 1), contribuyen a la aparición del dolor, debido principalmente a que tu rodilla no está siendo capaz de tolerar ese aumento en la actividad. Una biomecánica alterada de la rodilla (movimiento) también puede contribuir a la aparición del dolor, cuando la rótula/patela se desplaza hacia fuera (Figura 2), evitando su recorrido normal en el surco troclear. Además, existen distintos factores que pueden influir en la alteración del recorrido rotuliano/patelar (Figura 3), y que contribuyen al dolor patelofemoral, incluyendo la estructura ósea de tu rodilla, traumatismos previos, cirugías y enfermedades sistémicas, temas que deberías revisar con tu terapeuta.



Figura 1 Aumentos variados y rápidos en el nivel de actividad física que pueden generar dolor patelofemoral.

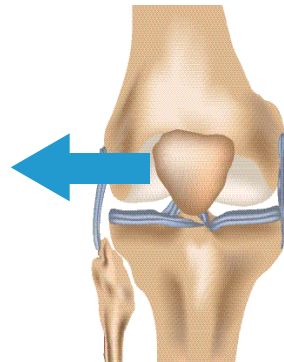


Figura 2 Recorrido anormal de la rótula/patela

1. Cuando se produce una caída de la pelvis del lado opuesto, generando una mayor tensión externa en la pierna, empujando la rótula/patela hacia fuera.
2. Cuando la cadera colapsa hacia interno y rueda bajo la rótula/patela, producto de la debilidad y al mal funcionamiento de los músculos de la cadera.
3. Cuando los músculos del muslo están débiles o tienen un funcionamiento alterado, lo que se traduce en un soporte inadecuado para la rodilla y la rótula/patela.
4. Cuando el pie rueda (prona) en demasía, generando un colapso hacia adentro de la rodilla y la pierna bajo la rótula/patela.

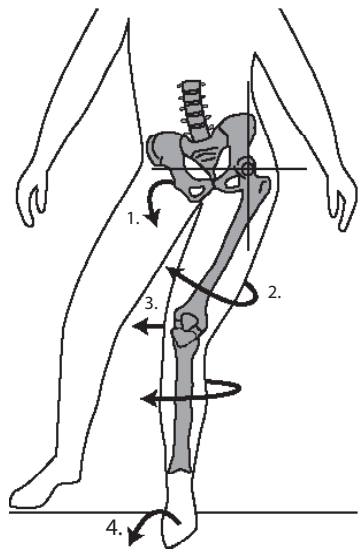


Figura 3 Movimientos que contribuyen a un recorrido anormal de la patela.

OPCIONES DE TRATAMIENTO

(Ejercicios de rehabilitación de buena calidad son la clave)

EJERCICIO

¿QUÉ PRINCIPIOS DEL EJERCICIO SON IMPORTANTES?

1. Tu terapeuta podría sugerir un período de reposo antes de comenzar con tu deporte nuevamente.
2. Al inicio, los ejercicios que se realizan sentado o recostado podrían ayudar a tus músculos de cadera y muslo a funcionar sin dolor.
3. Tan pronto como el dolor lo permita, los ejercicios deben ser realizados de pie, lo que replica las actividades de la vida diaria.
4. Tu terapeuta debiese supervisarte en la realización de nuevos ejercicios, para asegurar una correcta técnica de ejecución.
5. El uso de un espejo y grabaciones de video, podrían ayudarte a completar una correcta técnica de ejercicios en tu hogar.
6. Los ejercicios no ayudarán a menos que los realices con una técnica correcta, y de manera regular.

¿QUÉ EJERCICIOS DEBERÍAS REALIZAR?

1. La debilidad y el mal funcionamiento de la cadera y muslo son comunes, por lo tanto, lo más probable es que necesites ejercicios para fortalecerlos.
2. Algunas veces los ejercicios de columna y de tobillo-pie también son necesarios.
3. Podrías necesitar flexibilizar los músculos de tu pantorrilla, isquiotibiales y muslos.
4. Los ejercicios deben ir progresando hacia actividades que previamente te hayan provocado dolor (cuclillas, escaleras, correr, etc.), asegurando correctos patrones de movimiento durante su ejecución. (Figura 4 – ejemplo)

OTROS TRATAMIENTOS

REDUCCIÓN DEL DOLOR

1. El vendaje (tape) puede aliviar el dolor en el corto plazo, tu terapeuta puede aplicarlo o enseñarte cómo hacerlo.
2. Las órtesis de rodilla también podrían ayudar a aliviar el dolor.
3. Uso de plantillas (en algunos casos). Tu terapeuta te ayudará a decidir si son apropiadas, o te derivará con quien pueda hacerlo.



4a. Pobre control de la cadera y pelvis. 4b. Control de cadera y pelvis mejorado.

Figura 4 Bajando escaleras.

¿DE QUÉ OTRA FORMA MI TERAPEUTA PUEDE AYUDAR?

1. Guiarte sobre los ejercicios más adecuados y sobre otros tratamientos beneficiosos.
2. Responder tus dudas relacionadas al dolor de rodilla, junto con explicar con mayor detalle los contenidos de este folleto informativo en caso de ser necesario.
3. Ayudarte a entender por qué tienes dolor de rodilla, qué factores son los causantes de éste, y cómo modificar tu actividad para disminuir tu dolor y recuperarte.
4. Proporcionar terapia manual, la cual podría ser importante para mejorar el dolor y favorecer la flexibilidad.