

### ¿Qué son?

Corresponden a un grupo de diferentes lesiones que se presentan en la cadera y alrededor de la articulación asociadas a actividad deportiva. Lesiones intraarticulares (al interior de la articulación) son lesiones de labrum, lesiones del cartílago articular y pinzamiento fémoroacetabular. Lesiones extraarticulares (alrededor de la articulación) comprenden desgarros musculares y tendíneos, fracturas avulsivas (por arrancamiento) de la pelvis y cadera, pubalgia, thigh splints, apofisitis pelvianas, coxa saltans o cadera en resorte, pinzamiento subespinal y pinzamiento isquiofemoral.



### Características

Este grupo de lesiones se presentan de forma aguda o por sobrecarga, de tal manera que el inicio del dolor puede ser repentino, o bien, insidioso con episodios de dolor y tiempos de remisión según la actividad deportiva, a veces progresivo en el tiempo. El dolor se localiza en la región inguinal, en el muslo, rodilla o región glútea. En ocasiones puede haber un resalte o sonido en la cadera. El estudio de estas lesiones incluye radiografías de pelvis, ecografía y/o resonancia magnética.

### Causa

Las causas de estas lesiones tienden a ser multifactoriales. La sobrecarga aguda y sobrecarga crónica repetitiva juegan un rol importante en este tipo de lesiones. Asimismo, la falta de calentamiento previo adecuado, mala preparación física y desbalances musculares predisponen a tener estas lesiones. Por otro lado, características de los huesos que componen la cadera (fémur y pelvis) propias de la adolescencia en que los cartílagos de crecimiento están en proceso de cierre al final de la madurez esquelética - como, por ejemplo, para las apofisitis y para las fracturas avulsivas - y alteraciones en la forma de estos huesos también predisponen a patologías como el pinzamiento fémoroacetabular y lesiones de labrum.

### Tratamiento

Lo más importante para este tipo de lesiones es la prevención. Para ello, los programas de manejo integral del deportista joven son de gran utilidad. Ellos incluyen adecuada preparación física, manteniendo balances musculares dirigidos a cada deporte y programas de entrenamiento que evitan la sobrecarga y lesiones. Dependiendo de cada lesión, usualmente el manejo consiste en un período inicial de reposo deportivo reparativo para los tejidos dañados o inflamados, kinesiterapia en fases progresivas hasta alcanzar el reintegro deportivo completo. En ocasiones, es necesario corregir técnicas deportivas para evitar relesiones y también tratamientos quirúrgicos dentro de los cuales destacan técnicas mínimamente invasivas como la artroscopía de cadera.

### Signos de alarma

- Dolor recidivante (repetitivo)
- Dolor progresivo (en aumento en el tiempo)
- Incapacidad para caminar por dolor

#### Traumatología Infantil

Clínica Alemana Vitacura  
Av. Manquehue 1410, piso 8, Vitacura  
Teléfono: (56) 22910 1003

Clínica Alemana de La Dehesa  
Av. José Alcalde Déllano 12205, Centro del Niño, Lo Barnechea  
Teléfono: (56) 22910 7061

Clínica Alemana Centro Médico de Chicureo  
Camino Chicureo, Lote A-2, s/n, Colina  
Teléfono: (56) 22910 4000