

¿Qué es el dolor anterior de rodilla?

El dolor anterior de rodilla es una queja común en niños y adolescentes. El dolor se siente en la parte delantera (anterior) de la rodilla y alrededor de la patela (nombre médico de la rótula).

Esta es una condición común que se diagnostica cuando se han excluido todas las demás condiciones subyacentes. Frecuentemente no se encuentra una causa conocida.

El dolor se agrava con actividades que requieren flexionar la rodilla como subir escaleras, agacharse, sentarse o arrodillarse.

También se le denomina síndrome de dolor patelofemoral o disfunción patelofemoral.

En algunas ocasiones, el cartílago que recubre la cara posterior de la rótula lo que se conoce como condromalacia patelar.



¿Quién puede tener dolor anterior de la rodilla?

A menudo, niños de todas las edades sienten dolor en la región anterior de la rodilla. Es más frecuente durante los períodos de rápido crecimiento (generalmente púberes y adolescentes jóvenes) o con una mayor participación deportiva. Es más común en niñas que en niños.

¿Cuáles son las causas del dolor anterior de rodilla?

Normalmente la patela se desliza suavemente a través de un surco del fémur. En algunos niños, la rótula se apoya contra el surco causando dolor e irritación. Esto puede ser causado por desbalance de la musculatura alrededor de la rodilla. Algunos músculos que controlan la rodilla pueden estar débiles y otros tensos y poco flexibles.

Por ejemplo, el músculo cuádriceps del muslo debe ser fortalecido para mantener la rótula en posición adecuada.

A veces el dolor anterior de la rodilla puede deberse a problemas con la forma de los huesos de las extremidades cuando el niño está de pie y camina.

¿Cuáles son los síntomas?

El dolor anterior de la rodilla habitualmente afecta ambas rodillas, aunque un lado puede ser más sintomático que el otro. La molestia se describe usualmente como un dolor sordo y que se agudiza con la actividad. Aumenta con funciones que requieren doblar la rodilla. Esto incluye subir y bajar escalas, esquiar o cualquier acción que involucre agacharse, sentarse o arrodillarse. El niño puede quejarse de rigidez de la rodilla, especialmente después de períodos largos de estar sentado.

¿Cómo se diagnostica?

Su médico hará una historia clínica y examen físico detallado que permitirán descartar otras causas de dolor. Rara vez se requieren otras pruebas o imágenes.

¿Cómo se trata el dolor anterior de la rodilla?

Reposo y cambios en el tipo de actividad son importantes y pueden controlar el dolor.

Un kinesiólogo puede enseñar al paciente ejercicios para corregir el desbalance muscular, asesorar sobre actividades adecuadas y guiar un retorno progresivo a actividades completas.

Es importante mantener los ejercicios con regularidad.

La cirugía rara vez es necesaria.

Otras medidas útiles

- Aplicar hielo local
- Analgesia simple (ej. paracetamol)
- Períodos cortos de antiinflamatorios
- Taping o rodilleras
- Evitar tacos altos

¿Cuál es el pronóstico?

El dolor mejora con el tiempo. Usualmente los síntomas disminuyen o desaparecen y son un problema menor en la adolescencia o en la adultez temprana.

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