

## SÍNDROME DE DOLOR FEMOROPATELAR

### ¿Qué es el dolor femoropatelar?

El dolor femoropatelar es un problema común de la rodilla. Si usted tiene este problema siente dolor debajo y alrededor de la rótula. El dolor puede empeorar al subir o bajar escaleras, al incorporarse desde una posición de cuclillas o cuando se sienta durante mucho tiempo con la rodilla flexionada. Usted puede tener el dolor sólo en una rodilla, o puede tener dolor en ambas rodillas. En ocasiones se acompaña de otros síntomas como crujidos al doblar o extender la rodilla, sensación de fallo o hinchazón.

La causa exacta del dolor femoropatelar se desconoce. Probablemente tiene algo que ver con la forma en que la rótula (o "patella") se mueve en el surco del fémur (tróclea), con la debilidad de los músculos del cuádriceps o con estructuras tirantes en la cara lateral de la rodilla.

### ¿Qué puedo hacer para que mi rodilla mejore y me duela menos?

Tome un descanso de las actividades físicas que causan mucha sobrecarga en las rótulas como son los deportes que incluyen el salto o las arrancadas y paradas bruscas (voleibol, baloncesto, aeróbic). Si usted desea seguir haciendo ejercicio, trate de nadar u otra actividad de bajo impacto como el ciclismo. Cuando mejore, usted puede regresar lentamente a sus deportes habituales. Pero haga esto de forma progresiva, aumentando la intensidad del ejercicio en aproximadamente un 20% cada semana.

Descargue las rodillas en las actividades cotidianas como el subir o bajar escaleras o el incorporarse, ayudándose con la baranda por ejemplo. Cuando se siente no permanezca mucho tiempo con las rodillas flexionadas.

Aplíquese frío local durante 5 minutos después de realizar actividades que le causen dolor. También puede tomar el analgésico o antiinflamatorio que le indique su médico cuando el dolor sea más intenso.

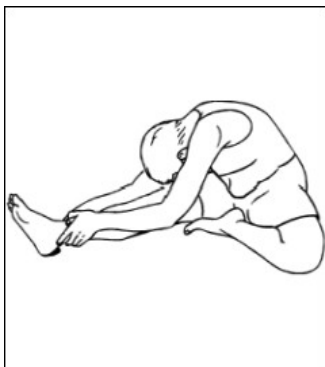
Realice los ejercicios que se explican a continuación. Al principio es conveniente realizarlos con más frecuencia, por ejemplo una vez al día. Cuando mejore puede espaciarlos, pero nunca deje de realizarlos, tenga en cuenta que el problema de base de su rodilla persiste. Un buen momento para realizarlos es al inicio o al final de su actividad física habitual.

Sea paciente. Siga haciendo los ejercicios para mejorar. El dolor femoropatelar puede ser difícil de tratar. Puede tardar hasta 6 semanas o más en notar la mejoría aun haciéndolo todo correctamente. Las recaídas pueden ser frecuentes tras algún esfuerzo, pero disminuirán si realiza los ejercicios de forma periódica.

Hay que considerar que hasta un 95% de los pacientes mejoran con el tratamiento conservador. El tratamiento quirúrgico tiene un bajo porcentaje de buenos resultados en los pocos caso en los que se indica.

### Ejercicios de estiramiento (stretching)

La excesiva tirantez en las estructuras (músculos, tendones) que rodean la rótula puede causar un aumento de presión y una alteración de su movimiento origen del dolor. Los siguientes ejercicios de estiramiento relajan estas estructuras. Deben hacerse de forma suave hasta llegar al punto en que notemos tensión y posteriormente mantenerlo durante 10-15 segundos.



#### Estiramiento de los músculos posteriores del muslo

Siéntese con su pierna lesionada estirada y su otra pierna doblada. Con su espalda derecha y su cabeza levantada lentamente incline la cintura hacia adelante. Usted deberá sentir el estiramiento a lo largo de la parte inferior de su muslo. Mantenga este estiramiento durante 10 a 15 segundos. Repita el estiramiento entre 6 y 8 veces.



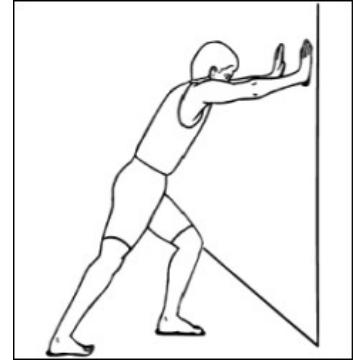
#### Estiramiento de la banda iliotibial

Siéntese con su pierna lastimada doblada y cruzada sobre su pierna opuesta estirada. Gire la cintura en sentido contrario de su pierna lesionada y lentamente hale la pierna lastimada a través de su pecho. Usted deberá sentir el estiramiento a lo largo del lado de su cadera. Mantenga este estiramiento durante 10 a 15 segundos. Repita el estiramiento entre 6 y 8 veces.



**Estiramiento del cuádriceps**

Póngase derecho con la pierna lesionada doblada. Agarre el pie de su pierna lesionada con su mano y lentamente aproxime el talón hacia sus nalgas. Usted deberá sentir el estiramiento en la parte frontal de su muslo. Mantenga este estiramiento durante 10 a 15 segundos. Repita el estiramiento entre 6 y 8 veces.



**Estiramiento de la pantorrilla**

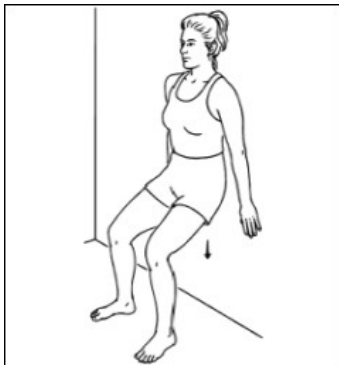
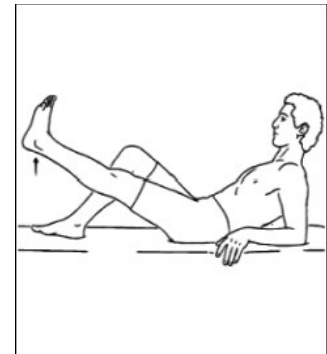
Colóquese con sus manos contra la pared y su pierna lesionada por detrás de su otra pierna. Con su pierna lesionada estirada, su talón plano contra el piso y su pie apuntando derecho, inclínese hacia adelante lentamente doblando la otra pierna. Usted deberá sentir el estiramiento en la mitad de su pantorrilla. Mantenga este estiramiento durante 10 a 15 segundos. Repita el estiramiento entre 6 y 8 veces.

**Ejercicios de fortalecimiento**

Su objetivo es potenciar los grupos musculares que favorecen el recentrado de la rótula en la tróclea femoral y fundamentalmente el vasto interno del músculo cuádriceps que se encuentra en la parte antero-interna del muslo justo por encima de la rodilla.

**Levantamiento de pierna estirada**

Acuéstese con la parte superior de su cuerpo sostenida por su codo. Contraiga le parte alta del músculo del muslo en su pierna lesionada Levante su pierna contando hasta 4, sosténgala así contando hasta 2 y luego bájela contando hasta 4. Relaje los músculos del muslo. Luego contraiga el muslo y repita. Haga 3 tandas de 10 repeticiones cada una. Una vez que su pierna haya ganado fuerza, haga el ejercicio con pesas en el tobillo.



**Deslizamiento parado contra la pared.** Párese con su espalda contra la pared y sus pies separados de la pared entre 15 cm y 20 cm. Lentamente baje su espalda y caderas hasta que la rodillas se flexionen unos 30°. Mantenga la posición durante 10 segundos hasta que usted sienta que la parte de arriba de los músculos de sus muslos se está cansando. Estire y repita. Haga 10 repeticiones cada día.

**Ejercicio excéntrico de cuádriceps.** Se realiza sobre un peldaño de escalera o un taburete de altura similar. La pierna lesionada permanece en alto mientras la pierna sana desciende lentamente flexionando la rodilla lesionada. Para volver a ascender el pie de la pierna sana podemos ayudarnos apoyando las manos en el respaldo de una silla o baranda, la fase fundamental es la de descenso. Puede realizarse de forma frontal o lateral al peldaño. Haga 3 series de 10 repeticiones cada una.

