

¿Qué es el dolor patelofemoral?

El dolor patelofemoral es un problema común de la rodilla. Si usted tiene este problema siente dolor debajo y alrededor de su rótula. El dolor puede empeorar cuando usted está activo o cuando se sienta por largo rato. Usted puede tener el dolor sólo en una rodilla o puede tener dolor en ambas rodillas.

La causa exacta del dolor patelofemoral se desconoce. Probablemente tiene que ver con la forma como su rótula (patela) se mueve en el surco del hueso de su muslo que es el fémur.

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

Tómese un descanso de las actividades físicas que pongan bastante presión repetitiva sobre sus piernas tales como correr, jugar volleyball o baloncesto. Si desea seguir haciendo ejercicio, ensaye nadar u otra actividad de bajo impacto. Usted puede tratar de entrenar con máquinas elípticas de muy bajo impacto que son populares en los gimnasios. Puesto que estas máquinas apoyan su peso corporal éstas ponen menos presión sobre sus rodillas. A medida que sus rodillas mejoran usted puede volver a practicar sus deportes normales. Pero haga esto lentamente, aumentando la cantidad de tiempo que hace su actividad deportiva más o menos 20% cada semana.

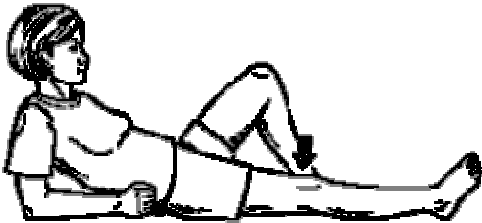
Haga los ejercicios que se muestran en este panfleto. Cada ejercicio debe tomarle unos pocos minutos. Hacerlos dos veces al día es un buen comienzo. Su médico le puede decir cuáles ejercicios son indicados para usted. Los primeros dos usualmente son los más importantes. Estos dos ejercicios hacen que los músculos frontales en los muslos (cuadríceps) se fortalezcan. Esto es importante pues sus músculos cuadríceps controlan el movimiento de la rótula.

Zapatos apropiados para caminar o para correr le pueden ayudar con su dolor de rodilla. Incluso una simple plantilla que dé apoyo al arco del pie que provenga de una zapatería puede serle útil. Esta plantilla es menos costosa que un soporte o refuerzo de apoyo hecho a su medida.

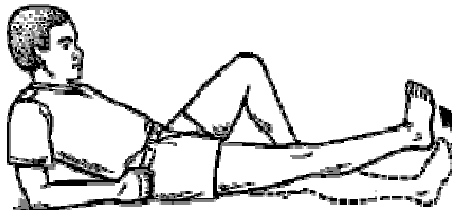
Ponga una bolsa con hielo sobre sus rodillas durante diez a veinte minutos después de hacer actividades. Esto puede ayudar a aliviar el dolor y a acelerar la recuperación. Para mantener las manos libres use un vendaje elástico para mantener la bolsa con hielo o la bolsa helada en su lugar. Un medicamento tal como ibuprofeno (un nombre de marca: Motrin) también puede ayudarle, pero hable con su médico antes de tomar este medicamento.

Ejercicios para ayudarle con el dolor de rodilla

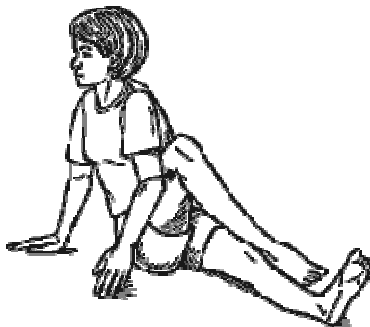
¡Tenga paciencia! Siga haciendo ejercicio para mejorarse. El dolor patelofemoral puede ser difícil de tratar y sus rodillas no mejorarán de la noche a la mañana. Algunas personas tienen suerte y se mejoran rápidamente. Pero le podría tomar seis semanas o incluso más para que su rodilla se mejore. Usted tendrá menos probabilidad de sufrir de este dolor nuevamente si se mantiene en buena forma; pero no haga cambios súbitos en sus entrenamientos. Aquí hay algunos ejercicios para ayudarle con el dolor de su rodilla. Después de que usted hace todos los ejercicios como se muestran en los dibujos, vuelva a la posición inicial y haga los ejercicios con la otra pierna de modo tal que ambas rodillas se beneficien del estiramiento.



- 1.- Fortalecimiento del cuadríceps: isometría. Colóquese de la manera que se muestra arriba. Mantenga la pierna estirada durante diez a veinte segundos y luego relájela. Haga el ejercicio entre cinco y diez veces.



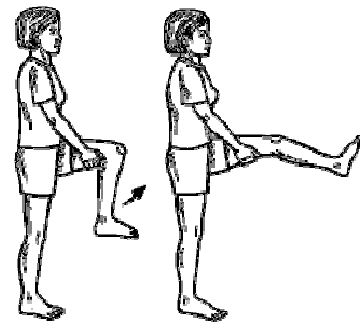
- 2.-Fortalecimiento del cuadríceps: levantamiento de la pierna recta. Colóquese de la manera que se muestra arriba. Levante la pierna varias pulgadas y sosténgala así durante cinco a diez segundos. Luego baje la pierna hasta el suelo lentamente tomando para ello unos pocos segundos. Haga el ejercicio entre cinco y diez veces.



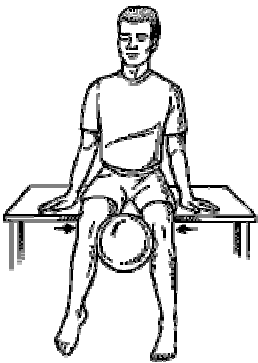
- 3.- Estiramiento de la banda iliotibial y de la nalga (ilustrado a mano derecha) Colóquese de la manera que se muestra arriba. De vuelta a su tronco hacia la derecha y use su brazo izquierdo para "empujar" su pierna derecha. Usted deberá sentir el estiramiento en su nalga derecha y en la parte externa de su muslo derecho. Mantenga este estiramiento durante 10 a 20 segundos. Haga el ejercicio entre cinco y diez veces.



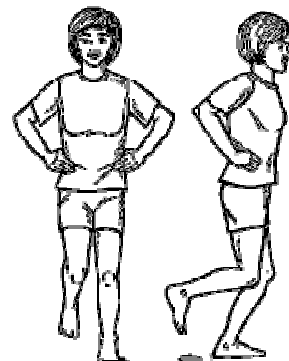
4.-Estiramiento de la banda iliotibial (mostrado a al lado izquierdo). Colóquese de la manera que se muestra arriba con su pierna derecha cruzada en frente de su pierna izquierda. Sostenga las manos juntas y muévalas hacia el piso. Usted deberá sentir estiramiento en la parte externa de su muslo izquierdo. Mantenga este estiramiento durante 10 a 20 segundos. Haga el ejercicio entre cinco y diez veces.



5.- Estiramiento del tendón del músculo poplíteo. Colóquese en la posición que se muestra en el dibujo que está arriba a mano izquierda. Doble la rodilla izquierda. Agárrese el muslo con las manos para mantener el muslo estable. Enderece la pierna izquierda que está levantada hasta que sienta un estiramiento. Mantenga este estiramiento durante 5 a 10 segundos. Haga el ejercicio entre cinco y diez veces.



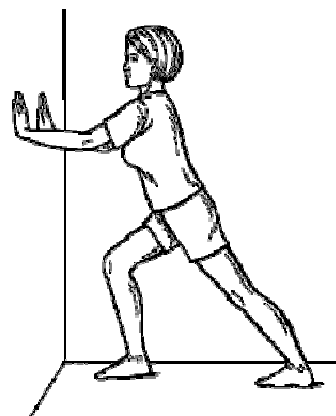
6.- Estiramiento del abductor de la cadera. Mientras está sentado apriete una bola de caucho entre sus rodillas. Mantenga la presión durante 5 a 10 segundos. Haga el ejercicio entre cinco y diez veces. (Si no tiene una bola coloque sus manos o sus puños entre sus rodillas y luego apriete).



7.- Estiramiento del abductor de la cadera (mostrado al lado izquierdo; vista frontal y lateral). Colóquese como se muestra arriba; parándose sobre el pie izquierdo y con la rodilla ligeramente doblada. Lentamente levante la pierna derecha más o menos hasta alcanzar 30 grados, sosténgala así por unos pocos segundos y luego baje lentamente el pie y estire ambas piernas. Haga el ejercicio diez veces. No deje que la pelvis se doble (tuerza) y tampoco deje que sus rodillas viren hacia adentro mientras las tiene dobladas



8.- Estiramiento de cadera y nalga (mostrado al lado izquierdo). Colóquese como se muestra arriba; con la pierna izquierda sobre la pierna derecha y coloque sus manos sobre su rodilla izquierda. Hale la rodilla lentamente hacia su cuerpo mientras se sienta con la espalda recta. Sostenga la posición durante 20 segundos y luego descance durante varios segundos. Haga el ejercicio 6 veces



9.-Estiramiento de la pantorrilla. Colóquese contra una pared como se muestra arriba. Mantenga su talón izquierdo sobre el piso para sentir la parte posterior de la pierna estirada. Sostenga la posición durante diez a veinte segundos. Haga el ejercicio entre seis y diez veces.