

Síndrome Patelo-Femoral

Condición: el síndrome de dolor femorrotuliano o patelo-femoral (PFPS, por sus siglas en inglés) es una causa potencial de dolor alrededor de la rótula o en la parte delantera de la rodilla.

Antecedentes: el PFPS es causado principalmente por el desgaste, el endurecimiento o el ablandamiento del cartílago debajo de la rótula.

Factores de riesgo: PFPS a menudo es causado por el uso excesivo, músculos débiles o tensos, desalineación de la rótula o mecánica anormal del pie. Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de desarrollar PFPS. Los atletas que entrenan de manera inadecuada, como el sobre-entrenamiento, el aumento rápido del entrenamiento o el uso de calzado inadecuado, están en riesgo, y el PFPS es la causa de casi el 25% de todas las lesiones de rodilla en los corredores.

Historia y síntomas: los pacientes a menudo notan dolor durante la actividad al doblar la rodilla al saltar, correr o subir escaleras. Otros síntomas incluyen flexión de la rodilla, donde la rodilla "cede" repentinamente e hinchazón o rigidez de la rodilla. Si no se trata, el PFPS puede progresar y el dolor puede presentarse incluso en reposo o progresar a osteoartritis patelo-femoral.

Examen físico: su médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) evaluará la sensibilidad alrededor de la rodilla, verificará la alineación de la rótula y evaluará la estabilidad y la fuerza de los músculos de la rodilla y el muslo. También se examinará una evaluación biomecánica, incluida una prueba de sentadilla con una sola pierna, para buscar debilidad muscular en la cadera.

Proceso de diagnóstico: su médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) puede solicitar una radiografía o una resonancia magnética para evaluar la posición de la rótula y descartar otras causas de dolor de rodilla. Su médico Fisiatra también puede ordenar análisis de sangre para descartar afecciones inflamatorias o reumatológicas que también pueden causar dolor de rodilla.

Gestión de rehabilitación: los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) están especialmente cualificados para evaluar, diagnosticar y controlar el dolor de rodilla. Inicialmente se pueden recetar analgésicos, hielo o reposo, como ibuprofeno. El Fisiatra evaluará la biomecánica y sugerirá opciones para mejorarla. El vendaje de la rótula para estabilizar la rótula y las ortesis (aparatos ortopédicos o plantillas para zapatos) pueden ayudar. El entrenamiento de fuerza que involucre el núcleo, la cadera, la rodilla y el tobillo puede ser beneficioso, aunque los pacientes deben evitar los ejercicios que impliquen una flexión profunda de la rodilla. Los pacientes que no responden al tratamiento conservador pueden requerir procedimientos intervencionistas o cirugía.

Otros recursos para pacientes y familias: El calzado inadecuado puede contribuir a PFPS y Seleccionar zapatos para correr del Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva es un recurso que puede ayudar.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.