

Lesiones del ligamento colateral medial y lateral de la rodilla

Condición: Los ligamentos colaterales medial y lateral (MCL y LCL) son bandas de tejido que conectan el hueso del muslo (fémur) con los huesos de la parte inferior de la pierna (tibia) a nivel de la rodilla y ayudan a estabilizar la rodilla. El MCL está en el lado interno de la rodilla, mientras que el LCL está en el lado externo de la rodilla. La lesión de estos ligamentos se conoce como esguince o desgarro.

Antecedentes: La lesión de cualquiera de los ligamentos puede deberse a una torsión repentina o golpes en la rodilla. Estas lesiones suelen ocurrir en deportes de contacto, como el fútbol americano y el fútbol (Soccer) o en deportes que implican la rotación de la rodilla, como el esquí y el patinaje sobre hielo. El MCL es el ligamento de rodilla que se lesiona con más frecuencia y las lesiones de LCL suelen estar asociadas con lesiones de rodilla más graves.

Factores de riesgo: Los hombres tienen el doble de tasa de lesiones que las mujeres. Las personas que esquían, juegan fútbol, soccer o rugby tienen un mayor riesgo de lesión de ligamentos colaterales.

Historial y síntomas: Es importante determinar el mecanismo de la lesión (como una torsión o un golpe en la rodilla), la ubicación de la lesión y los factores que la exacerban o alivian. A menudo se presentan dolor, hinchazón, hematomas, inestabilidad e incapacidad para mover completamente la articulación.

Examen físico: Se realiza un examen físico para examinar la rodilla en busca de deformidades, la capacidad de soportar peso sobre la pierna lesionada, rango de movimiento, hinchazón, dolor al tacto, estiramiento de los ligamentos y también la pérdida de sensación en la pierna.

Proceso de diagnóstico: La resonancia magnética y el ultrasonido se utilizan a menudo para evaluar estas lesiones de ligamentos colaterales, aunque los rayos X también se pueden usar para evaluar si también hay una fractura ósea y otras condiciones como artritis.

Manejo de rehabilitación: Las lesiones de los ligamentos colaterales de la rodilla generalmente se curan en semanas o meses, dependiendo de la gravedad de la lesión. Se puede usar abrazaderas para proteger la rodilla en las fases de rehabilitación temprana y los síntomas pueden tratarse con los principios PRICE (protección, reposo, hielo, compresión, elevación). El fortalecimiento de los músculos de las piernas, la cadera y el abdomen es útil, y se recomienda el ejercicio y acondicionamiento aeróbico lo antes posible. El entrenamiento deportivo específico debe comenzar cuando no haya más dolor o inestabilidad de rodilla. Un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) tiene conocimientos, herramientas y recursos especiales para diagnosticar, manejar las lesiones de los ligamentos de la rodilla y desarrollar un plan integral de atención para el proceso de recuperación, sin cirugía. Los médicos Fisiatras pueden evaluar las complicaciones de las lesiones, monitorear el estado de sanación, ayudar a mejorar la función general y la calidad de vida de un paciente con atención personalizada lo cual permite el regreso a juego. También trabajan con fisioterapeutas para educar y capacitar a los pacientes sobre cómo recuperarse de la lesión, reducir la necesidad de cirugía y prevenir más lesiones de rodilla. La cirugía puede ser necesaria para reparar lesiones graves, cuando fallan otras opciones de tratamiento o cuando hay un aumento del dolor o la inestabilidad de la rodilla.

Otros recursos para pacientes y familias: Se debe informar al paciente y la familia que estas lesiones de ligamento típicamente sanan sin cirugía; sin embargo, el regreso prematuro a las actividades deportivas puede provocar problemas crónicos en la rodilla. Los preparadores físicos y fisioterapeutas también pueden ser recursos útiles para la rehabilitación.

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.