
Cuando les duele la rodilla...

¿Qué es la enfermedad de Osgood-Schlatter?

Es una causa común de dolor de rodilla en niños y adolescentes. Se asocia al crecimiento.

Da dolor e hinchazón justo debajo de la rodilla, en la parte más alta de la tibia.

Es más frecuente en deportistas y varones.

Puede afectar a una o las dos rodillas.

No es grave y desaparece cuando el o la adolescente deja de crecer y, en general, no causa problemas a largo plazo.

¿A quién puede afectar?

Habitualmente a [jóvenes entre 10 y 15 años](#) (dos años antes en mujeres que en hombres). Sobre todo si hacen mucho deporte como fútbol, baloncesto, voleibol, salto, ballet o gimnasia deportiva. Coincide con el estirón de la pubertad, cuando los huesos, los músculos y los tendones crecen a diferente ritmo.

¿Cuál es la causa de la enfermedad?

La zona donde crece el hueso, en la parte superior de la tibia es débil (cartilaginosa) y se puede dañar con facilidad.

Es una lesión por sobrecarga. Esto significa que ocurre cuando una persona hace los mismos movimientos una y otra vez. Contracciones repetidas del músculo de la parte anterior del muslo (cuádriceps) producen tensión sobre el tendón que se une a la rótula. Esta a su vez tira de la placa de crecimiento de la tibia.

El estiramiento fuerte y repetido de la rodilla al correr, saltar, chutar o arrodillarse, provoca inflamación y dolor del cartílago de crecimiento de la tibia. Con el tiempo, se pueden producir pequeñas fracturas de esta zona y se ensancha esta zona apareciendo un bulto.

Pero en ocasiones la enfermedad aparece sin causa clara.

¿Qué síntomas pueden presentar?

- **Dolor, hinchazón en la zona superior y anterior de la tibia.** Se alivia con el reposo y empeora con la actividad física. Puede aparecer un bulto óseo en esta zona.

- El dolor suele ceder en 18-24 meses, de forma continua o intermitente.

¿Cómo se diagnostica?

El médico puede realizar el diagnóstico solo con la clínica típica y explorando la rodilla.

Por lo general, no es necesario hacer pruebas. Pero a veces, pedirá una [radiografía](#) de la rodilla para ver que el dolor se debe a esta enfermedad u a otra causa.

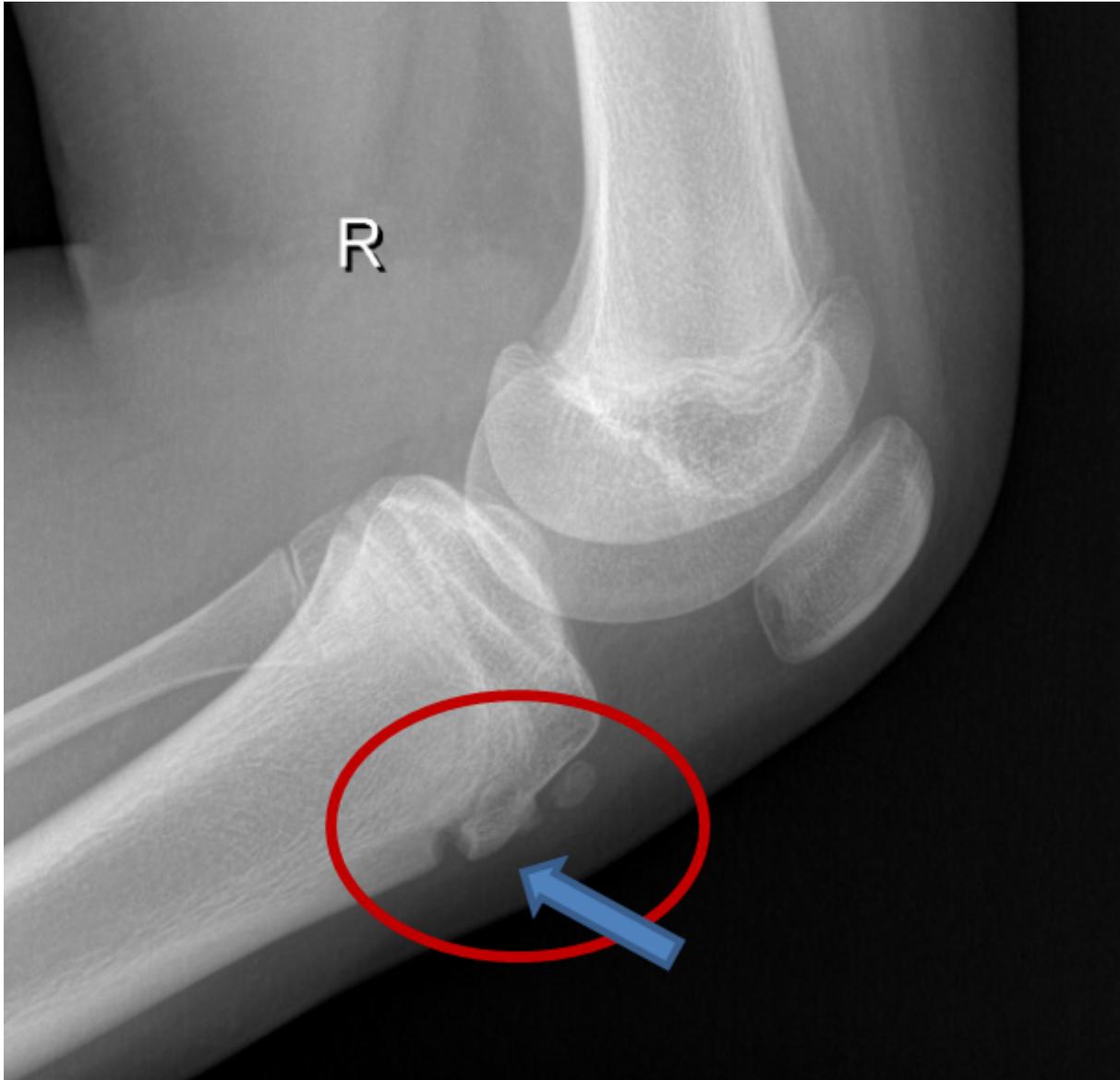


Figura 2. Radiografía de rodilla que muestra el despegamiento y pequeño fragmento del tubérculo tibial anterior

¿Puede seguir haciendo deporte el alumno que tiene este problema?

Lo normal es que sí. Pero si el dolor es intenso debe reducir la duración, la frecuencia y la intensidad del ejercicio físico (sobre todo, salto y carrera). La natación y el ciclismo en llano serían más adecuados en estos casos.

Por ejemplo, cuando los adolescentes afectados sientan un pequeño dolor al correr, pueden continuar corriendo. Pero si correr hace que cojeen, deben detenerse y descansar. Una vez que el dolor sea más leve (en general, después de uno o dos días), pueden intentar hacer esa actividad nuevamente.

Si el dolor sigue siendo importante es recomendable que dejen de hacer deporte durante 1-2 meses.

¿Cómo se trata? ¿Se puede prevenir?

Los médicos suelen aconsejar algunas recomendaciones para mejorar las molestias:

- Aplicar hielo en la zona a través de una toalla unos minutos antes y después del ejercicio.
- Esto se puede repetir varias veces durante 15 minutos a lo largo del día.
- Elevar la pierna y la rodilla afectada colocando debajo una almohada.
- Usar [analgésicos](#) como *paracetamol* o *ibuprofeno* durante poco tiempo.
- Realizar a diario ejercicios en casa para fortalecer los cuádriceps.
- Calentar y estirar antes de hacer deporte.
- Ponerse una rodillera o banda cuando practiquen fútbol, baloncesto, etc.
- Proteger la zona sensible.
- Perder peso de forma controlada si tienen sobrepeso.

Si todo esto no les alivia, su médico les puede enviar al traumatólogo y/o al fisioterapeuta.

¿Cuándo se les quitará el dolor?

El dolor suele mejorar con el tiempo. Desaparecerá cuando sus músculos y tendones se hagan más fuertes y dejen de crecer. Esto suele ocurrir entre los 14 y los 18 años.

¿Cuándo deben consultar con el médico?

- Si no mejoran con el tratamiento.
- Si el dolor no tiene la localización típica.
- Si han sufrido un golpe fuerte, para descartar fractura ósea.
- Si tienen fiebre, han perdido peso o no se encuentran bien.
- Si el dolor les despierta por la noche.
- Si les duele después del reposo.

¿Tendrán alguna secuela en el futuro?

No suele dar ningún problema. Algunos adolescentes pueden tener un bulto debajo de la rodilla que no desaparece pero ya no duele. Y en pocos casos, algunos adultos que tuvieron la enfermedad de Osgood-Schlatter de niños o adolescentes sienten un poco de dolor al arrodillarse.

Recursos de internet para saber más

- [Enfermedad de Osgood-Schlatter](#) MedlinePlus. Información de salud para usted - NIH Instituto de Salud Americano.

- [Enfermedad de Osgood-Schlatter: Ejercicios](#) Estos son algunos ejemplos de ejercicios típicos de rehabilitación para la enfermedad de Osgood-Schlatter.

- [Enfermedad de Osgood-Schlatter](#) KidsHealth. Información para padres (en español).

- Web de Información para pacientes sobre temas de salud del Reino Unido: [Disease Osgood-Schlatter](#) (en inglés).

Si en la clase algún alumno tiene este problema se les puede proporcionar la información que contiene esta **infografía**, [descargable en PDF](#):

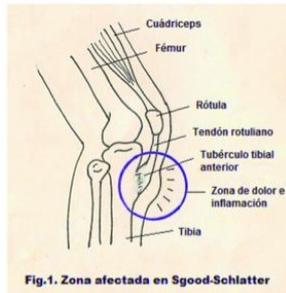


Fig.1. Zona afectada en Sgood-Schlatter

Ilustración: Julia Zapatero Rodriguez

TE DUELE LA RODILLA, ¿QUÉ PUEDE SER?

ENFERMEDAD DE OSGOOD SCHLATTER



¿QUÉ NOTAS?

- DOLOR PARTE INFERIOR DE LA RODILLA
- HINCHAZÓN
- BULTO EN CARA ANTERIOR Y SUPERIOR DE LA TIBIA
- MEJORA CON REPOSO

¿POR QUÉ?

- CRECIMIENTO
- SOBRECARGA
- DEPORTE



¿QUÉ PUEDES HACER?

- .REPOSO DEPORTIVO
- APLICA FRIO LOCAL
- ANALGÉSICOS
- ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIENTO
- RODILLERA O BANDAS
- CONTROLA TU PESO
- PRACTICA DEPORTES COMO NATACIÓN O CICLISMO

**TRANQUILO,
¡MEJORARÁS CUANDO DEJES DE CRECER!**

Fecha de publicación: 6-04-2021

Autor/es:

- [M^a Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia

