

LESIONES DE RODILLA EN EL FUTBOLISTA

La rodilla es una articulación que puede sufrir lesiones al practicar deporte. En el fútbol las lesiones más frecuentes son el esguince medial, la rotura del ligamento cruzado anterior y la rotura de menisco. También puede haber problemas en la rótula.

El **esguince medial** se debe a un estiramiento o desgarro del ligamento que se encuentra en el lado interno de la rodilla. El ligamento del lado externo no se lesiona con tanta frecuencia. Se puede producir por una torcedura forzada de la rodilla, por una mala caída después de un salto o por un golpe. El tratamiento es médico y no requiere cirugía. Consiste en reposo deportivo, frío local y el empleo de antiinflamatorios.

La **rotura del ligamento cruzado anterior (LCA)** es una lesión grave. Al romperse este ligamento aparece dolor e inflamación-derrame de forma casi inmediata e incluso una sensación de chasquido. Se suele deber a un cambio brusco en la dirección de la rodilla, bien tras un salto, al pararse bruscamente después de correr, con un mal giro de la rodilla, etc. Hay sensación de inestabilidad así como limitación para flexionar y extender la rodilla. Para reparar este ligamento hay que someterse a cirugía, aunque no siempre se opera, dependiendo de la edad, la estabilidad remanente o el tipo de vida. Siempre indicado en jóvenes.



La **lesión de menisco** es algo menos frecuente. Los meniscos son fibrocartílagos que están en la articulación de la rodilla y se localizan entre el fémur y la tibia. Hay un menisco interno y otro externo. El síntoma más frecuente es dolor e inflamación de la rodilla. También se puede producir un bloqueo de la rodilla que consiste en dificultad para flexionar y extender la rodilla. Es una lesión operable por artroscopia.

La **tendinitis rotuliana** es una inflamación del tendón rotuliano el cual forma parte del mecanismo extensor de la rodilla. Es una de las llamadas "lesiones por sobrecarga". Las causas más frecuentes son pequeños traumatismos de repetición sobre la rodilla como saltos, trotes sobre superficies duras o golpes sobre el tendón. Se manifiesta como dolor al saltar o correr, dolor al doblar o extender la pierna, inflamación. El tratamiento requiere reposo deportivo, frío local y antiinflamatorios. También puede requerir rehabilitación. Como consecuencia de una tendinopatía crónica se puede producir la rotura del tendón rotuliano, considerada una lesión grave que obliga a pasar por quirófano.

Aunque solo hablemos de estas lesiones como más frecuentes, el fútbol provoca una sobrecarga muy importante de las rodillas y más aún según el tipo de terreno sobre el que se juegue o si el calzado lleva tacos, con lo que el tipo de problemas que se pueden presentar son innumerables. Un buen entrenamiento, calentamiento, estiramientos y sobre todo parar en caso de molestias, harán que la posible lesión no se produzca o no vaya a más si ya se ha producido. La posterior valoración por un especialista en rodilla es obligada.



Dr. Emilio L. Juan García

Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

www.larodilla.es



Tel. 876 24 18 18
Franz Schubert, 2 50.012
www.viamedmontecanal.com

- Centro quirúrgico de referencia en Traumatología para deportistas.
- Única resonancia magnética de 3 tesla de Aragón.
- Urgencias 24 horas generales, pediátricas y ginecológicas.