

LOS MENISCOS

Hace 2 semanas hablé en estas columnas de los 4 ligamentos fundamentales de la rodilla, coincidiendo con la importante y reciente lesión de Sergio Canales y la no tan reciente de Ricky Rubio, con rotura del Ligamento Cruzado Anterior. Prometí entonces que hablaría de los meniscos y hoy toca cumplir dicha promesa.

Los meniscos son unos pequeños cartílagos fibrosos que al tacto podrían parecer como un calamar, presentes en la rodilla, y cuya principal función es impedir el contacto directo del fémur con la tibia, a fin de facilitar los movimientos de la articulación y de evitar el desgaste que supondría una fricción directa de las superficies de ambos huesos.

En cada rodilla hay dos meniscos de unos milímetros de espesor y de una forma desigual: uno en la parte interna (que es la parte próxima a la rodilla contralateral), Menisco Interno, que tiene una forma de C; y otro en la parte externa (parte lateral, hacia el peroné), Menisco Externo, cuya forma puede compararse a una O.

Siguiendo el ejemplo del calamar, si cortáramos los meniscos con un cuchillo y viéramos su perfil, éste no sería circular sino más bien triangular, como si fuera un triángulo rectángulo, en el que los dos lados del ángulo recto se encuentran: uno sobre la tibia y el otro hacia la parte externa de la rodilla; y la hipotenusa no sería una línea recta sino ligeramente cóncava para articular perfectamente con la superficie convexa del fémur.

Esta forma en C-O y su sección triangular son fundamentales al actuar como una especie de almohadillas, resistentes pero no rígidas. Los meniscos brindan una mejor congruencia a los huesos, distribuyendo las fuerzas y presiones cuando se está de pie y durante los movimientos. Y esta función es muy significativa porque precisamente es gracias a los meniscos que los huesos de la rodilla, con una forma tan desigual, pueden articularse de manera adecuada, están bien protegidos, no sufren fricciones y, por lo tanto, no se desgastan, como ocurriría si se careciera de estos cartílagos.

Uno de los graves problemas de los meniscos es su vascularización. El hecho de que sean estructuras cartilaginosas hace que la irrigación sanguínea sea muy escasa y por ese motivo la capacidad de cicatrización de los meniscos

cuando se lesionan es prácticamente nula. La sangre les llega a los meniscos desde la parte externa, que sería, visto el ejemplo del triángulo rectángulo, desde la línea vertical del ángulo recto de dicho triángulo.

Por este motivo, en muy pocos casos se pueden suturar los

meniscos con una garantía suficiente de cicatrización y en la mayoría de los casos se realiza la resección, siempre mínima posible, y compensación del resto meniscal. Todos tenemos un amigo o familiar al que le han realizado una artroscopia para solventar algún problema con los meniscos y, si han podido ver dicha artroscopia, como es el caso de nuestros pacientes, sabrán perfectamente de lo que estoy hablando.

Pero del por qué se rompen los meniscos y cómo se solucionan dichas roturas, hablaré en la próxima columna...



Rodilla Dcha, vista desde arriba y sin fémur



Dr. Emilio L. Juan García

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

www.larodilla.es

Enrique Sierra Fisioterapia

Fisioterapia traumatólogica
y deportiva

www.sierrafisio.es
enrique@sierrafisio.es

976 591 876
661 216 774