



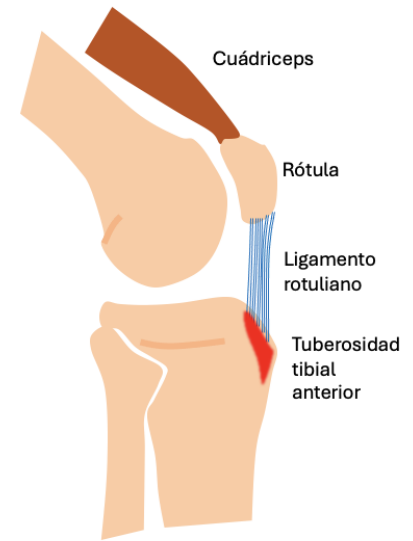
Osteocondrosis en la rodilla

Enfermedad de Osgood Schlatter o apofisitis de la tuberosidad tibial

HOJA INFORMATIVA PARA PACIENTES

¿Qué es?

El ligamento rotuliano une la rótula a una tuberosidad palpable en la cara anterior de la tibia, justo debajo de la rodilla. En época de crecimiento esa tuberosidad no está completamente osificada, tiene parte de cartílago precisamente porque está creciendo. En algunos niños mayores o adolescentes, la tracción repetida del ligamento con el ejercicio puede provocar inflamación y dolor en esa zona, denominándose enfermedad de Osgood Schlatter (EOS).



La EOS es una causa frecuente de dolor en ese grupo de edad, frecuentemente niños muy activos, sobre todo en deportes de carrera y salto. Puede afectar a una o las dos rodillas y suele variar en intensidad.

¿Cuáles son los síntomas?

La tuberosidad tibial anterior está inflamada, apareciendo un bulto visible y palpable justo debajo de la rodilla. El dolor empeora con actividad física o al ponerse de rodillas, mejora con el reposo y puede afectar a una o ambas rodillas. La duración total de los síntomas puede ser de meses o años, con periodos de mejoría y empeoramiento.

¿Cómo se diagnostica?

Cuando la sintomatología y la edad de aparición son características, el diagnóstico es por la historia clínica y la exploración física, no siendo necesarias radiografías de forma rutinaria.

¿Cómo se trata?

La EOS es autolimitada, va cediendo con el tiempo, y al finalizar el crecimiento, desaparecen los síntomas. Puede quedar, en algunos casos, una tuberosidad tibial más prominente. Sólo en casos excepcionales persiste el dolor tras finalizar el crecimiento, pudiendo precisar tratamiento quirúrgico.



Durante las etapas sintomáticas el objetivo es mitigar el dolor y la inflamación. Ello puede implicar reducción de la intensidad de la actividad deportiva.

Se recomienda:

- Disminuir la actividad deportiva en fases de sintomatología intensa.
- Aplicar frío local tras la actividad deportiva.
- Estiramientos de los cuádriceps antes y después de la actividad deportiva.
- Pérdida de peso en casos de obesidad.



En la medida en que se controlen los síntomas (unas semanas), puede reiniciar progresivamente la actividad deportiva habitual, manteniendo los estiramientos de los cuádriceps.

¿Cuándo consultar al médico?

- Dolor muy intenso o que no cede en unas semanas con las medidas recomendadas. Algunos pacientes pueden necesitar periodos breves de inmovilización para controlar los síntomas.
- Dolor atípico, por ejemplo, no cede en reposo, o aparece dolor nocturno.