



En Español

Desgarro Meniscal (Mensical tear)

Una parte de la rodilla más frecuentemente lesionada, el menisco es un cojín elástico en forma de curva donde contactan los huesos importantes de su pierna. El cartílago meniscal curva como la letra "C" en el interior y exterior de cada rodilla. Un fuerte tejido estabilizador, el menisco ayuda la articulación de la rodilla lleva peso, desliza y gira en muchas direcciones. También protege que el fémur (el hueso del muslo) y la tibia (la espinilla) no se rocen.

Los futbolistas y otros jugadores de deportes de contacto pueden lesionar el menisco por torcer la rodilla, girar, parar súbitamente o decelerar. En atletas, los desgarros meniscales suelen a suceder en combinación con otros daños tales como un ligamento cruzado anterior (también llamado ACL, su sigla en inglés) lesionado. La gente más anciana puede lastimar el menisco sin ningún trauma ya que el cartílago se debilita y desgasta a través del tiempo, preparándose para un desgarro degenerativo.

Signos y Síntomas

Puede que Ud. experimente una sensación de chasquido o tronido cuando se desgarra el menisco. La mayoría de la gente todavía puede caminar sobre la rodilla lastimada y muchos atletas siguen jugando. Cuando los síntomas de inflamación en la articulación comienzan, la rodilla se siente dolorosa y apretada. Por varios días Ud. tendrá:

- Rigidez e inflamación.
- Tensión en la línea de la articulación.
- Aumento de líquido ("agua dentro de la rodilla").

Sin tratamiento, un fragmento del menisco se puede desprender y flotar en la articulación, ocasionando que tropiece, tronido o bloqueo. La rodilla se hace "bloqueada," frecuentemente en un ángulo de 45°, hasta que Ud. la mueva manualmente o la manipule de otra manera. Si Ud. cree que tiene un desgarro meniscal, vea a su médico ahora mismo para el diagnóstico e tratamiento individualizado.

Diagnosis

Cuente a su médico exactamente qué sucedió y cuándo. Él o ella puede realizar la prueba física para evaluar el alcance de su desgarro meniscal. Puede que Ud. necesite radiografías para excluir osteoartritis u otro posible razón del dolor de rodilla. A veces su médico puede usar Imágenes por Resonancia Magnética (también conocido como MRI, su sigla en inglés) para conseguir una mejor vista a los tejidos blandos de la articulación de la rodilla. También puede usar el médico un telescopio miniatura (artroscopio) para mirar adentro de la articulación de la rodilla, especialmente si su rodilla se bloquea. Se desgarran los meniscos en varias maneras diferentes:

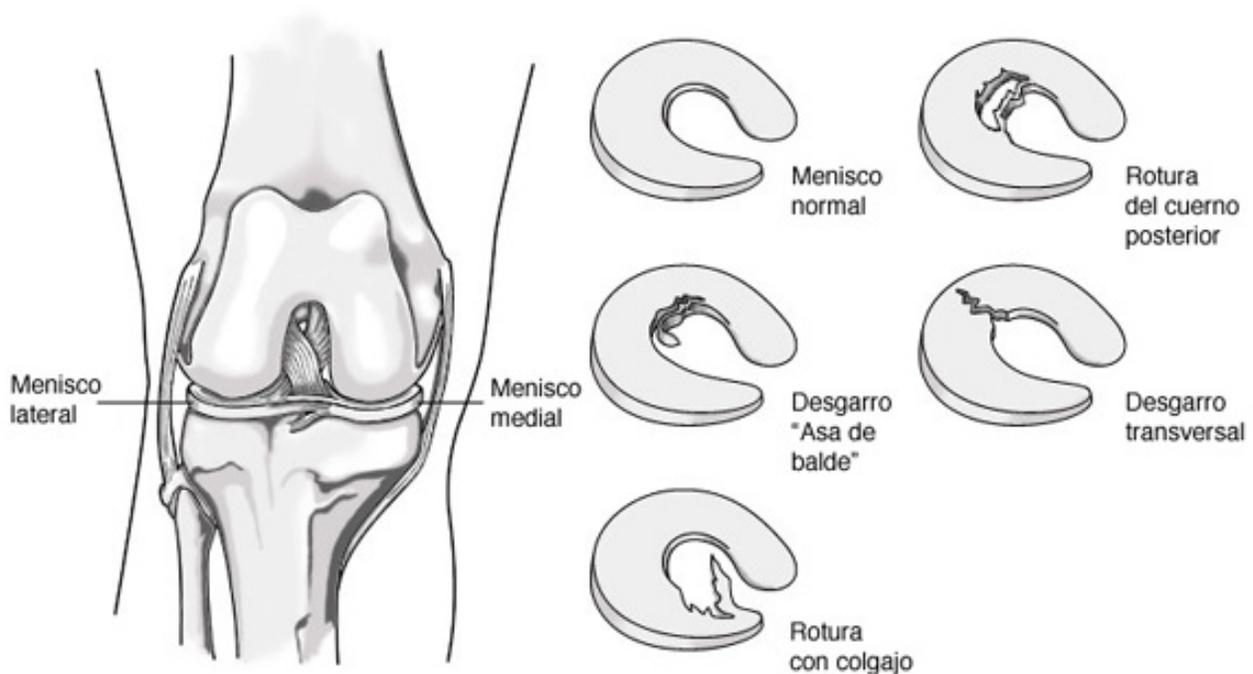
- Los atletas jóvenes frecuentemente consiguen desgarros longitudinales o "asa de balde" si el fémur y la tibia atrapan el menisco cuando gira la rodilla.
- Con menos frecuencia, los atletas jóvenes consiguen una combinación de desgarros llamados radiales o "el pico de papagayo" en que el menisco se parte en dos direcciones debido a actividades repetitivas de tensión tales como correr.
- En la gente más anciana, degeneración de cartílago que comienza en el borde interior ocasiona un desgarro horizontal que se corre para el exterior.

Tratamiento Conservador

El tratamiento inicial de un desgarro meniscal sigue una fórmula básica: reposo, hielo, compresión y elevación, combinada con medicaciones no esteroideas antiinflamatorias para el dolor. Si su rodilla está estable y no se inmoviliza, este tratamiento conservador puede ser todo lo que Ud. necesita. Los vasos de sangre alimentan los bordes exteriores del menisco, dando a esta parte la potencialidad para repararse. Desgarros pequeños en los bordes exteriores frecuentemente se reparan con descanso.

Reparación Quirúrgica

Si su desgarro meniscal no se sana y su rodilla llega a ser dolorosa, tiesa o bloqueada, puede que Ud. necesite reparación quirúrgica. Dependiendo del tipo de desgarro, si Ud. también tiene un ligamento cruzado anterior (también llamado ACL) lesionado, su edad y otros factores, su médico puede usar un artroscopio para retirar los pedazos de cartílago dañados. Un yeso o aparato ortopédico inmoviliza su rodilla después de la cirugía. Ud. debe completar un curso de ejercicios de rehabilitación antes de volver a sus actividades normales.



July 2002

Your Orthopaedic Connection	Spanish
---	-------------------------
