



BAY AREA ORTHOPEDIC
SURGERY & SPORTS MEDICINE

Desgarros de los meniscus (Meniscus Tears)

Su rodilla es la articulación más grande de su cuerpo y una de las más complejas. Debido a que usted la usa tanto, es vulnerable a sufrir lesiones. Como está formada de tantas partes, muchas cosas diferentes pueden desarreglarse.

Los desgarros de los meniscos están entre las lesiones de rodilla más comunes. Los atletas, en especial quienes juegan deportes de contacto, tienen riesgo de sufrir desgarros de los meniscos. Sin embargo, cualquier persona a cualquier edad puede desgarrarse un menisco. Cuando la gente habla de un cartílago roto en la rodilla, por lo general se refiere a meniscos desgarrados.

Anatomía



Anatomía de la rodilla normal

Tres huesos se unen para formar la articulación de su rodilla: el hueso del muslo (fémur), la espinilla (tibia) y la choquezuela (rótula).

Dos porciones de cartílago en forma de cuña actúan como "absorbedores de impacto" entre su fémur y tibia. Estos se llaman meniscos. Son fuertes y elásticos para ayudar a acolchar la articulación y mantenerla estable.

Descripción

Los meniscos se desgarran de maneras diferentes. Los desgarros se definen por su aspecto y también por el lugar donde ocurre el desgarramiento en el menisco. Los desgarramientos comunes incluyen longitudinales, en pico de loro, en colgajo, en mango de balde y mixtos/complejos.

Los desgarramientos de meniscos relacionados al deporte a menudo ocurren junto con otras lesiones de rodilla, como desgarramientos del ligamento cruzado anterior.



Tipos comunes de desgarramientos

Causa

Desgarramientos súbitos de los meniscos a menudo ocurren durante los deportes. Los jugadores pueden ponerse en cuclillas y torner la rodilla, causando un desgarramiento. A veces hay un contacto directo involucrado, por ejemplo un placaje en el rugby. Los movimientos regulares que se hacen durante el trabajo pueden causar lesiones.

Las personas mayores tienen más probabilidad de tener desgarramientos degenerativos de meniscos. El cartílago se debilita y se desgasta, afinándose con el tiempo. El tejido desgastado y añoso tiene más tendencia a los desgarramientos. Solo tornerse bruscamente al levantarse de una silla podría ser causa suficiente de un desgarramiento si los meniscos se han debilitado con la edad.

Síntomas

Usted puede sentir un sonido como de explosión de burbuja ("pop") cuando se desgarran un menisco. La mayoría de las personas igual caminan con la rodilla lesionada. Muchos atletas siguen jugando con un desgarramiento. Después de 2 o 3 días, su rodilla gradualmente se pondrá más rígida e inflamada.

Los síntomas más comunes de desgarramiento de los meniscos son:

- Dolor

Bay Area Orthopedics
www.baosurgery.com

100 Hospital Drive, Suite 303, Vallejo, CA

Phone: (707) 645-7210
Fax: (707) 645-7249

- Rigidez e inflamación
- Inmovilización o trabado de su rodilla
- La sensación de que su rodilla "colapsa"
- Usted no es capaz de mover la rodilla en el rango completo de movimiento

Sin tratamiento, un pedazo del menisco podría soltarse y migrar al interior de la articulación. Esto puede causar que su rodilla falle, cruja o se trabe.

Examen médico

Examen físico e historia del paciente

Después de discutir sus antecedentes médicos y síntomas, el médico examinará su rodilla. El profesional comprobará si hay dolor a la presión en la línea articular donde se ubica el menisco. Esto a menudo es señal de un desgarro.

Uno de los principales exámenes para los desgarros de meniscos es la prueba de McMurray. Su médico le flexionará la rodilla, luego la llevará a la posición recta y la rotará. Esto pone tensión en un menisco roto. Si usted tiene un desgarro de menisco, este movimiento causará un sonido 'clíc'. Su rodilla hará 'clíc' cada vez que su médico haga la prueba.

Exámenes con imágenes

Otros problemas de rodilla causan síntomas similares, por lo que su médico podría indicarle exámenes con imágenes para ayudar a confirmar el diagnóstico.

Radiografías (rayos X) Aunque las radiografías no muestran los desgarros de meniscos, pueden mostrar otras causas de dolor de rodilla, como la osteoartritis.

Resonancia magnética (MRI). Este estudio puede crear mejores imágenes de los tejidos blandos de la articulación de su rodilla.

Tratamiento

De qué manera su cirujano ortopédico tratará su desgarro dependerá del tipo de desgarro que usted tenga, el tamaño y la ubicación.

El tercio exterior de un menisco tiene mucha irrigación de sangre. Un desgarro en esta zona "roja" podría cicatrizar por sí solo, o a menudo puede repararse con cirugía. Un desgarro longitudinal es un ejemplo de este tipo de desgarro.

En contraste, los dos tercios interiores del menisco carecen de irrigación sanguínea. Sin nutrientes de la sangre, los desgarros en esta zona "blanca" no pueden cicatrizar. Estos desgarros complejos a menudo ocurren en cartílago fino y desgastado. Como los pedazos no pueden unirse para regenerarse, los desgarros en esta zona por lo general se recortan quirúrgicamente.

Además del tipo de desgarro que usted tenga, su edad, nivel de actividad y cualquier lesión relacionada serán factores que influirán en su plan de tratamiento.

Tratamiento no quirúrgico

Si su desgarro es pequeño y en el borde exterior del menisco, podría no requerir reparación quirúrgica. Siempre y cuando sus síntomas no persistan y su rodilla esté estable, el tratamiento no quirúrgico podría ser todo lo que usted necesite.

RICE. El protocolo RICE es efectivo para la mayoría de las lesiones relacionadas al deporte. RICE es la sigla del inglés que significa R=Reposo, I=Hielo, C=Compresión y E=Elevación.

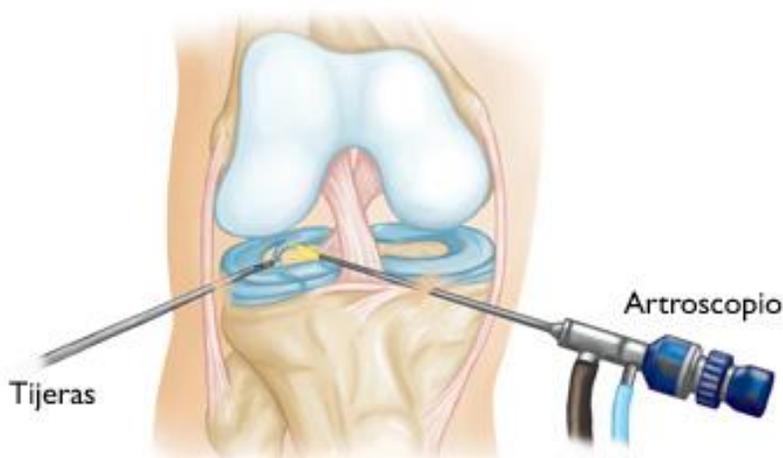
- **R=Reposo.** Deje por un tiempo la actividad que causó la lesión. Su médico podría recomendarle que use muletas para evitar el peso en su pierna.
- **I=Hielo.** Use paquetes fríos durante 20 minutos cada vez, varias veces al día. No aplique hielo directamente sobre la piel.
- **C=Compresión.** Para prevenir hinchazón adicional y pérdida de sangre, use un vendaje elástico para compresión.
- **E=Elevación.** Para reducir la inflamación, reclínesse cuando descansa y ponga su pierna en alto por encima del nivel de su corazón.

Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos. Los medicamentos como la aspirina y el ibuprofen reducen el dolor y la inflamación.

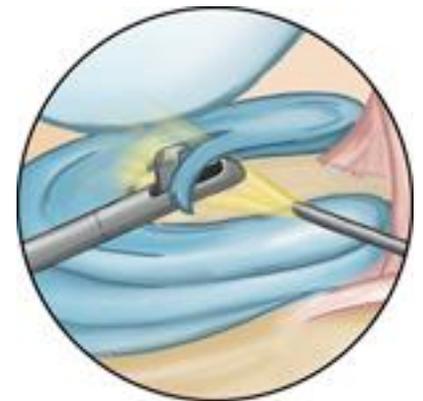
Tratamiento quirúrgico

Si los síntomas persisten con el tratamiento no quirúrgico, su médico podría sugerir la cirugía artroscópica.

Procedimiento. La artroscopia de rodilla es uno de los procedimientos quirúrgicos más comúnmente realizados. En este procedimiento, una cámara en miniatura se inserta a través de una pequeña incisión. La artroscopia da una visión clara del interior de la rodilla. Su cirujano ortopédico inserta instrumentos quirúrgicos en miniatura a través de otras incisiones pequeñas para rebajar con recortes o reparar el desgarro.



Artroscopia de rodilla



Primer plano de reparación de un menisco

Rehabilitación. Después de la cirugía, su médico puede poner su rodilla en un enyesado o un inmovilizador para impedir que se mueva.

Cuando la cicatrización inicial se complete, su médico indicará ejercicios de rehabilitación. Es necesario el ejercicio regular para restablecer la movilidad y la fortaleza de su rodilla. Usted comenzará con ejercicios para mejorar el rango de movimiento. Gradualmente se agregarán ejercicios para fortalecer a su plan de rehabilitación.

La mayoría de la rehabilitación puede llevarse a cabo en su casa, aunque su médico puede recomendar terapia física.

Recuperación

Los desgarros de meniscos son lesiones de rodilla extremadamente comunes. Con el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación adecuados, los pacientes a menudo recuperan sus capacidades previas a la lesión.