

INSTITUTO ARAGONÉS DE LA RODILLA

La Rodilla y sus principales estructuras: Meniscos, ligamentos, cartílago....



Meniscos, condromalacia rotuliana, ligamentos cruzados, tendinitis, bursitis..., estamos acostumbrados a escuchar y leer estas palabras en el telediario, en el periódico, a nuestros conocidos... pero, ¿realmente sabemos dónde están, qué significan...?

La rodilla es la articulación más grande del cuerpo humano y una de las más complejas. Se sitúa en la extremidad inferior, uniendo el muslo con la pierna, y soportando la mayor parte del peso de nuestro cuerpo, cuando estamos de pie. Debido a su situación y a su actividad diaria, es vulnerable y está expuesta a lesiones por traumatismos, desgaste, sobreesfuerzos, alteraciones anatómicas...

La rodilla está formada por la unión de 2 ejes (huesos: porción distal del fémur y porción proximal de la tibia) con un ensamble en la parte anterior de ambos ejes (rótula), que permite el movimiento de flexo-extensión. Hay cuerdas (cápsula y ligamentos articulares), que mantienen la posición de dichos ejes, y lubricante y protectores (líquido articular, cartílago y meniscos), que evitan el desgaste y la fricción generada por el choque de los ejes. Se puede decir que, estamos ante una máquina que, debe estar correctamente diseñada, montada y mantenida, para obtener su mayor rendimiento.

LA RODILLA ES LA ARTICULACIÓN MÁS GRANDE DEL CUERPO HUMANO Y MÁS COMPLEJA

Si estos 2 huesos fundamentales no siguen una alineación correcta, hay una sobrecarga articular y un desgaste, que será mayor o menor según el grado de desalineación y será en la parte medial o lateral, dependiendo de si la desalineación es en varo (genu varo con sobrecarga medial) o en valgo (genu valgo con sobrecarga externa). Las revisiones médicas durante la infancia o un estudio de la biomecánica de la extremidad inferior en la edad adulta, ayudan a objetivar estos defectos.

El montaje o ensamblaje de estos 2 huesos, para dar estabilidad a esa estructura (la rodilla), depende sobre todo de las "cuerdas" (ligamentos) que equilibran los ejes y las estructuras de soporte que mantienen al fémur sobre la tibia (los meniscos). Por otro lado los músculos tienen una vital importancia por ser estabilizadores, impidiendo desplazamientos del fémur sobre la tibia, y evitando con ello un desgaste progresivo de las superficies de roce (superficies articulares cubiertas con cartílago)

Para conseguir un buen mantenimiento de la rodilla, debemos cuidar los elementos que lubrican y evitan el rozamiento entre los 2 huesos, como son los cartílagos,

los meniscos y el líquido articular. ¿Cómo hacerlo? Es fundamental mantener un peso corporal adecuado. Los deportes con mayor impacto, las zapatillas inadecuadas, los deportes de torsión y de estrés articular como el fútbol, rugby, balonmano, etc., sobrecargan las estructuras de roce y sostén de la rodilla, máxime si los músculos acompañantes son flácidos y con escaso tono. El líquido sinovial de la rodilla sería como el aceite que engrasa esa máquina perfecta.

ESTÁ EXPUESTA A LESIONES POR TRAUMATISMOS, DESGASTE, SOBRESFUERZOS

Se conocen muchas patologías o problemas, que afectan a la rodilla y cada una de ellas se identifica porque tienen un "daño especial". Para que el técnico especialista de esta máquina perfecta (médico especializado en rodilla), sepa qué le sucede, debe hacer una rigurosa exploración y valoración de la misma, ayudado o no de otras pruebas como rayos X o resonancia magnética, que le permita solucionar el problema que impide a esta máquina tener un funcionamiento perfecto, repercutiendo en la mayor parte de los casos en dolor de rodilla.



Llegados a este punto, hay que saber que, hay muchas, la gran mayoría, de las "averías" o problemas de rodilla, que tienen fácil solución, unas veces con cirugía

(habitualmente artroscópica), como cuando se rompe alguna estructura interna, ya sean los meniscos o los ligamentos, y otras veces sin necesidad de operar, con variaciones de la biomecánica de la marcha, plantillas, recomendaciones de calzado, medicaciones, tratamientos fisioterápicos, terapias biológicas, ondas de choque y un largo etcétera de medios que tenemos a nuestro alcance. Pero..., también hay que saber que, a fecha de hoy, la ciencia no ha conseguido dar solución a algunos otros problemas que se plantean en la rodilla y que por más que nos esforcemos en mejorar las molestias que nos ocasiona, no podremos solucionarlas.

Por otro lado, un factor que no podemos evitar es el paso del tiempo. En todas las máquinas, hay una fecha de caducidad y ésta deja de funcionar antes o después. Obviamente y al igual que en cualquier máquina, nuestra rodilla se desgastará antes o después (artrosis), según la alineación de la misma y el mejor o peor trato que le hayamos dado, a parte de otros factores como puede ser la herencia; por ello es fundamental seguir todos aquellos consejos que tu especialista te diga y aplicar todos aquellos tratamientos que te permitan darle una mayor duración.

GRAN MAYORÍA DE LOS PROBLEMAS DE RODILLA, TIENEN FÁCIL SOLUCIÓN

A fecha de hoy, hay muchos tratamientos que te permiten prolongar la vida de tu rodilla, incluso evitando llegar a una prótesis. Llegados sin embargo a este extremo, en el que las superficies de roce que protegen a nuestra rodilla se han perdido, provocando dolor intenso y/ o limitación funcional, no queda otro remedio que sustituir dichas superficies articulares para aliviar los dolores provocados, mejorar la limitación funcional o realinear unos ejes que se han podido ir perdiendo por el desgaste. ¿Cómo?, con una prótesis.

La rodilla es la mayor y tal vez la mejor de nuestras articulaciones, utilízala todo lo que puedas, disfrútala y cuidala todo lo posible. Ante el mínimo problema que te plantee, habla con un traumatólogo especializado en rodilla, que te oriente sobre los pasos a seguir antes de llegar a un problema irreversible.

Dr. Emilio Juan Traumatólogo y Coordinador del INAROD, desde su consulta de la calle Sanclemente www.larodilla.es Tlf: 976 23 16 16

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

INAROD
Instituto Aragonés de la Rodilla

Nuestro compromiso su mejor garantía

www.larodilla.es 976 23 16 16

Máster en Dietética y Nutrición
Médico de Familia

www.comersano.info

Dra. Luisa Usón Bouthelier

Análisis corporal
Educación nutricional
Dietas personalizadas

UB
Dietética y nutrición

C/ Felipe Sanclemente, 15 976 23 16 16