

Desgarro Meniscal (Meniscal Tear)

¿Qué es?

Una de las partes de la rodilla que más frecuentemente se lesiona es el menisco. Se trata de un cojín elástico en forma de curva donde se encuentran los huesos más importantes de su pierna. El cartílago meniscal tiene forma de curva como la letra "C" en el interior y exterior de cada rodilla. El menisco es un fuerte tejido estabilizador y ayuda a la articulación de la rodilla cuando lleva peso, se desliza o gira en muchas direcciones. También evita que el fémur (el hueso del muslo) y la tibia (la espinilla) se rocen.

Los futbolistas y otros jugadores de deportes de contacto pueden lesionar sus meniscos al torcer la rodilla, girar, parar súbitamente o desacelerar. En atletas, los desgarros meniscales suelen asociarse a otras lesiones como la del ligamento cruzado anterior (también llamado ACL, su sigla en inglés). Los adultos mayores se pueden 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 usted experimente una sensación de chasquido 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 usted 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, truene o se bloquee. La rodilla se "bloquea" frecuentemente en un ángulo de 45°, hasta que usted la mueva manualmente o la manipule de otra manera. Si usted cree que tiene un desgarro meniscal, vea a su médico ahora mismo para un diagnóstico y un tratamiento individualizados.

Diagnostico

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 usted necesite radiografías para excluir osteoartritis u otra 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 de 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:

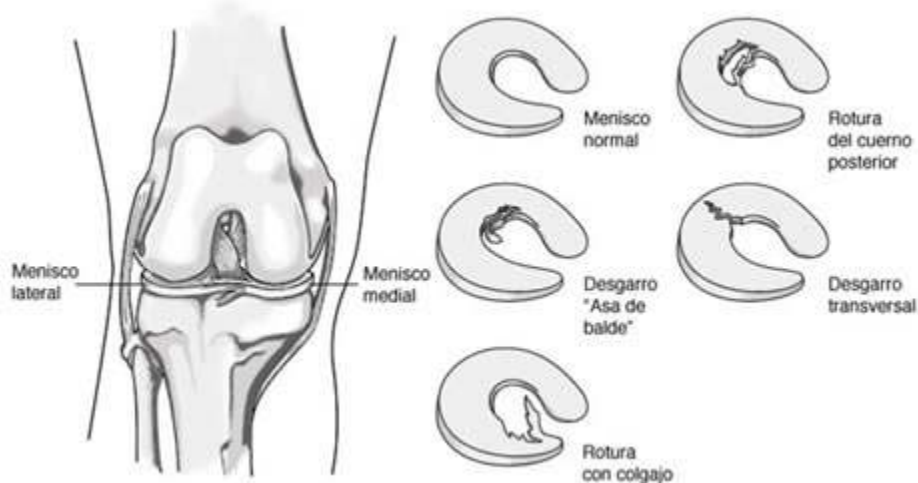
- Los atletas jóvenes frecuentemente sufren desgarros longitudinales o "asa de balde" si el fémur y la tibia atrapan el menisco cuando gira la rodilla.
- Con menos frecuencia, los atletas jóvenes sufren una combinación de desgarros llamados radiales o "en pico de papagayo" en el que el menisco se parte en dos direcciones debido a actividades repetitivas de tensión tales como correr.
- En las personas mayores, la 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 consiste en una fórmula básica: reposo, hielo, compresión y elevación, combinada con la toma de antiinflamatorios no esteroideos para el dolor. Si su rodilla está estable y no se inmoviliza, este tratamiento conservador puede ser todo lo que usted necesita. Los vasos sanguíneos 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 sana y su rodilla llega a ser dolorosa, tiesa o bloqueada, puede que usted necesite una reparación quirúrgica. Dependiendo del tipo de desgarro, si Usted 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. Usted debe completar un curso de ejercicios de rehabilitación antes de volver a sus actividades normales.



Julio 2002

La información contenida en esta página es suministrada por la AAOS.