

**ESTA INFORMACIÓN ES PROPORCIONADA POR EL CENTRO NEUROLÓGICO
ABC SANTA FE**

Lesion de meniscos

LO QUE USTED DEBE SABER:

Definición:

Es un desgarró o rotura del cartílago amortiguador (menisco) de la rodilla.

Nombres alternativos:

Lesión de menisco en la rodilla; Ruptura del cartílago; Lesión de meniscos

Consideraciones generales:

El menisco es un pedazo de cartílago fibroso en forma de C que se encuentra en ciertas articulaciones y conforma un amortiguador entre los huesos para proteger la articulación. El menisco también sirve como sistema de amortiguación, ayuda a lubricar la articulación y limita la flexión y la extensión de la articulación.

Causas:

Las rupturas de meniscos son causadas generalmente por torcedura o flexión exagerada de la articulación.

Síntomas:

- "Ruido seco" percibido en el momento de la lesión
- Dolor articular
- Dolor de rodilla

oque se siente como si estuviera en el espacio entre los huesos
oque empeora cuando se aplica presión leve a la articulación

- Agarre recurrente de la rodilla
- Cierre de la articulación

El médico llevará a cabo la prueba de McMurray, en la cual el paciente se acuesta de espaldas mientras sostiene el talón de la pierna lesionada con la pierna doblada. Se aplica presión en la parte exterior de la rodilla con la mano del médico y la pierna se estira girando el pie hacia adentro (rotando hacia la parte interna). Un clic o un dolor sobre la parte interior de la articulación indican una ruptura interna del menisco (medial).

En la prueba de compresión de Apley, el médico pide al paciente acostarse de espaldas con la rodilla doblada en un ángulo de 90 grados y luego le toma el pie con ambas manos y lo rota hacia el exterior (rotación lateral) mientras le aplica fuerza hacia abajo.

Programa "Educación para la Salud ABC"

El médico puede utilizar su propia rodilla y muslo para estabilizar el muslo del paciente. El dolor en la parte interna de la articulación puede indicar una ruptura interna (medial) de menisco.

Una prueba de peloteo para los derrames sinoviales (exceso de líquido en la articulación) es positiva en las rupturas de menisco, indicando inflamación con el líquido alrededor de la articulación.

Algunas otras pruebas que muestran ruptura de meniscos pueden ser:

- Una IRM de la rodilla
- Una radiografía de la articulación de la rodilla

Primeros auxilios:

El objetivo del tratamiento es reducir los síntomas y proteger la articulación de sufrir otra lesión mientras sana.

Se invita al paciente a no cargar objetos muy pesados y es posible que la persona tenga que utilizar muletas. Con frecuencia, se aplica un inmovilizador de rodilla para prevenir mayores daños a la articulación. Se aplica hielo para reducir la inflamación y se administran medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINES) para reducir la hinchazón y el dolor.

Se puede permitir la actividad física en tanto sea tolerada y se debe incluir la fisioterapia para ayudar a recobrar la fuerza en la articulación y la pierna. Si la lesión es aguda o la persona tiene un nivel de actividad alto, puede requerirse una artroscopia de rodilla (cirugía). La edad tiene un efecto sobre el tratamiento, ya que los pacientes más jóvenes tienen más probabilidades de tener problemas si no se realiza una cirugía.

No se debe:

NO se debe descargar todo el peso del cuerpo sobre la pierna si se siente dolor.

Se debe buscar asistencia médica de emergencia si:

Se debe buscar asistencia médica si se presentan síntomas de ruptura de menisco después de una lesión en la rodilla.

De igual manera, se debe acudir al médico si se está recibiendo tratamiento para una ruptura de meniscos y se percibe que hay un aumento en la inestabilidad de la rodilla, si el dolor o la inflamación se presentan de nuevo después de haber desaparecido o si la lesión no parece estar mejorando con el tiempo. También se debe consultar al médico si la rodilla se vuelve a lesionar.

Tratamiento

Confirmado el diagnóstico, el tratamiento de elección es la meniscectomía.

Las consecuencias derivadas de un menisco desgarrado son:

1. Persistencia del dolor.
2. Inseguridad en la estabilidad de la rodilla.

Programa "Educación para la Salud ABC"

3. Eventuales bloqueos en el momento más inesperado.
4. Atrofia muscular del muslo.
5. Generadora de artrosis precoz.

Sin embargo, la meniscectomía no está libre de riesgos; puede ser causa de inestabilidad de la rodilla y generar una artrosis en el curso de los años.

Técnica

1. Meniscectomía por artrotomía amplia: Constituye una injuria quirúrgica significativa; acentúa el dolor post-operatorio, dilata la recuperación funcional, implica riesgo de rigidez articular, etc. En la medida que la artroscopía se vaya constituyendo en una técnica habitual, la artrotomía de la rodilla será paulatinamente abandonada.

2. Meniscectomía artroscópica: Es la técnica en vías de generalización. Son múltiples las ventajas:

- Permite una visualización global del interior de la articulación.
- Permite una resección meniscal selectiva, limitando la eliminación sólo del segmento meniscal lesionado, respetando el resto indemne.
- Con buenas técnicas se logra a veces la sutura del desprendimiento meniscal de la cápsula articular.
- Post-operatorio muy breve.
- Poco doloroso o asintomático.
- No requiere inmovilización con yeso.
- Rápida incorporación a las actividades habituales.
- Reincorporación a prácticas deportivas más precoz.
- Rehabilitación muscular y articular más breve y más precoz.

Prevención:

Se deben utilizar técnicas adecuadas al realizar ejercicios o practicar deportes. Muchos de los casos de ruptura de menisco no se pueden prevenir.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su estado de salud y sobre la forma como puede tratarse. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento.