

## ESTOY CRECIENDO Y ME DUELE LA RODILLA. ENFERMEDAD DE OSGOOD-SCHLATTER



Ilustración: Julia Zapatero Rodríguez

### ¿Qué es la enfermedad de Osgood-Schlatter?

Es una causa común de dolor de rodilla en niños y adolescentes. Se asocia al crecimiento.

Da dolor e hinchazón justo debajo de la rodilla, en la parte más alta de la tibia.

Es más frecuente en deportistas y varones.

Puede afectar a una o las dos rodillas.

No es grave y desaparece cuando el adolescente deja de crecer y, en general, no causa problemas a largo plazo.

### ¿A quién puede afectar?

Habitualmente a [jóvenes entre 10 y 15 años](#) (dos años antes en mujeres que en hombres) que hacen mucho deporte como fútbol, baloncesto, voleibol, salto, ballet o gimnasia deportiva. Coincide con en el estirón de la pubertad, cuando los huesos, los músculos y los tendones crecen a diferente ritmo.

Fecha de publicación: 26-02-2013

Última fecha de actualización: 28-08-2019

### ¿Cuál es la causa de la enfermedad?

La zona donde crece el hueso, en la parte superior de la tibia es débil (cartilaginosa) y se puede dañar con facilidad.

Es una lesión por sobrecarga. Esto significa que ocurre cuando una persona hace los mismos movimientos una y otra vez. Contracciones repetidas del músculo de la parte anterior del muslo (cuádriceps) producen tensión sobre el tendón que se une a la rótula. Ésta a su vez tira de la placa de crecimiento de la tibia.

El estiramiento fuerte y repetido de la rodilla al correr, saltar, chutar o arrodillarse, provoca inflamación y dolor del cartílago de crecimiento de la tibia. Con el tiempo, se pueden producir pequeñas fracturas de esta zona y se ensancha esta zona apareciendo un bulto.

Pero en ocasiones la enfermedad aparece sin causa clara.

### ¿Qué síntomas puedes presentar?

- **Dolor, hinchazón en la zona superior y anterior de la tibia.** Se alivia con el reposo y empeora con la actividad física. Puede aparecer un bulto óseo en esta zona.
- El dolor suele ceder en 18-24 meses, de forma continua o intermitente.

### ¿Cómo se diagnostica?

Tu médico puede realizar el diagnóstico sólo con la clínica típica y explorando la rodilla.

Por lo general, no es necesario hacer pruebas. Pero a veces, pedirá una [radiografía](#) de la rodilla para ver que el dolor se debe a esta enfermedad u a otra causa



Figura 2. Radiografía de rodilla que muestra el despegamiento y pequeño fragmento del tubérculo tibial anterior

Fecha de publicación: 26-02-2013

Última fecha de actualización: 28-08-2019

### **¿Puedo seguir haciendo deporte?**

Lo normal es que sí. Pero si el dolor es intenso debes reducir la duración, la frecuencia y la intensidad del ejercicio físico (sobre todo, salto y carrera). La natación y el ciclismo en llano serían más adecuados en este caso.

Por ejemplo, si sientes un pequeño dolor al correr, puedes continuar corriendo. Pero si correr hace que cojees, debes detenerte y descansar. Una vez que el dolor sea más leve (en general, después de uno o dos días), puedes intentar hacer esa actividad nuevamente.

Si el dolor sigue siendo importante deja el deporte durante 1-2 meses.

### **¿Cómo se trata y se puede prevenir?**

Tu médico puede decirte como mejorar:

- Aplica hielo en la zona a través de una toalla unos minutos antes y después del ejercicio.
- Puedes repetir varias veces durante 15 minutos a lo largo del día.
- Eleva la pierna y la rodilla afectada colocando debajo una almohada.
- Usa [analgésicos](#) como paracetamol o ibuprofeno durante poco tiempo.
- Realiza a diario ejercicios en casa para fortalecer los cuádriceps.
- Calentar y estirar antes de hacer deporte.
- Ponte una rodillera o banda cuando practiques fútbol, baloncesto, etc.
- Protege la zona sensible.
- Pierde peso de forma controlada si tienes sobrepeso.

Si todo esto no te alivia tu médico te enviará al traumatólogo o al fisioterapeuta.

### **¿Cuándo se me quitará el dolor?**

El dolor suele mejorar con el tiempo. Desaparecerá cuando tus músculos y tendones se hagan más fuertes y dejes de crecer. Esto suele ocurrir entre los 14 y los 18 años.

### **¿Cuándo debo consultar con el médico?**

- Si no mejoras con el tratamiento.
- Si el dolor no tiene la localización típica.
- Si has tenido un golpe fuerte, para descartar fractura ósea.
- Si tienes fiebre, has perdido peso o no te encuentras bien.
- Si el dolor te despierta por la noche.
- Si te duele después del reposo.

### **¿Me dejará alguna secuela en el futuro?**

No suele dar ningún problema. Algunos adolescentes pueden tener un bulto debajo de la rodilla que no desaparece pero ya no duele. Y en pocos casos, algunos adultos que tuvieron la enfermedad de Osgood-Schlatter de niños o adolescentes sienten un poco de dolor al arrodillarse.

### **Recursos de internet para saber más**

- [Enfermedad de Osgood-Schlatter](#). MedlinePlus. Información de salud para usted – NIH Instituto de Salud Americano.

- [Enfermedad de Osgood-Schlatter: Ejercicios](#). Éstos son algunos ejemplos de ejercicios típicos de rehabilitación para la enfermedad de Osgood-Schlatter.

- [Enfermedad de Osgood-Schlatter](#). KidsHealth. Información para padres (en español).