

# Enfermedad de Osgood-Schlatter

## Descripción

La enfermedad de Osgood-Schlatter es una lesión por uso excesivo común que causa dolores en la adolescencia temprana, justo debajo de la rodilla. La enfermedad de Osgood-Schlatter ocurre con mayor frecuencia en niños que participan en deportes que implican correr, saltar y cambios rápidos de dirección.

Un área elevada justo debajo de la rótula llamada tubérculo tibial está anormalmente inflamada y sensible en esta enfermedad. El tubérculo tiene dos funciones importantes:

- Contribuye al crecimiento de la pierna.
- es donde se insertan los músculos del muslo (cuádriceps).



## Como sucede

Las placas de crecimiento en cada extremo de los huesos largos están hechas de cartílago. Otra área de crecimiento se encuentra en el tubérculo tibial, de modo que a medida que el hueso tibial se agranda, el tendón del cuádriceps

aún no se adhiere a la mitad del hueso. Durante actividades como fútbol, baloncesto, voleibol y ballet, los músculos del muslo (cuádriceps) tiran del tendón unido al tubérculo tibial. El estrés repetido hace que el tendón se separe demasiado del cartílago, lo que estimula el crecimiento anormal (un bulto) y provoca dolor e hinchazón también.



## Síntomas

La hinchazón del tubérculo tibial con dolor es común (uno en 5: 20%) en niños con horarios deportivos durante todo el año. El dolor varía de una persona a otra. Mejora con el descanso, pero luego se repite o empeora con actividades como correr, saltar y subir escaleras. Algunos solo tienen un dolor leve mientras realizan las actividades más rigurosas, como correr colinas y saltar. Para otros, el dolor es casi constante y debilitante. La enfermedad de Osgood-Schlatter generalmente ocurre en una sola rodilla, pero a veces se desarrolla en ambas

rodillas. La incomodidad puede durar de semanas a meses y puede continuar hasta que termine de crecer.

## Opciones de tratamiento

Una vez que se hace el diagnóstico, el tratamiento tiene como objetivo disminuir la gravedad o la intensidad del dolor y la hinchazón. El tratamiento de los síntomas incluye tomar dosis programadas de Advil o Aleve y envolver la rodilla. Esto se recomienda hasta que pueda disfrutar de las actividades deportivas sin molestias o dolores importantes posteriores.

## Terapia física

Un fisioterapeuta puede estirar los cuádriceps y los isquiotibiales del muslo, reduciendo la tensión en el tubérculo tibial. Los ejercicios de fortalecimiento del cuádriceps pueden ayudar a estabilizar la articulación de la rodilla. También se beneficiará si descansa la articulación y limita el tiempo realizando actividades que agravan la condición, como arrodillarse, saltar y correr.

## Tratamientos caseros

- Ponga hielo en el área afectada. Esto puede ayudar con el dolor y la hinchazón.

- Estire los músculos de las piernas. Estirar los cuádriceps, los músculos de la parte delantera del muslo, es especialmente importante.
- Proteja la rodilla. Cuando participe en deportes, use una almohadilla sobre la rodilla afectada en el punto donde la rodilla puede irritarse.

- Pruebe con una correa. Una correa para el tendón rotuliano se coloca alrededor de la pierna justo debajo de la rótula. Puede ayudar a "clavar" el tendón de la rótula durante las actividades y distribuir parte de la fuerza lejos de la tibia.

- Tren cruzado. Cambie a actividades que no impliquen saltar o correr, como andar en bicicleta o nadar, hasta que los síntomas desaparezcan.

- tsg with Giovanna's help 2-2022