

12 de Diciembre del 2022





LESIÓN DE MENISCOS

PROFESOR: JOSE SEBASTIAN
PEREZ FLORES

MEDICINA FISICA Y DE
REHABILITACION

ALUMNO: MARIO DE JESUS
SANTOS HERRERA

ÍNDICE

	INTRODUCCIÓN.....	1
	TEMA.....	2
	CONCLUSIÓN.....	5
	BIBLIOGRAFÍA.....	6

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se concede mucha importancia a la actividad física y a sus beneficios. Sin embargo, en nuestro medio nos encontramos con que un número importante de las personas que se ostentan como instructores no cuentan con la preparación e infraestructura para impartir un entrenamiento adecuado, lo que aumenta la incidencia de lesiones derivadas de la práctica de deportes. Inclusive en el deporte profesional o de alto rendimiento, aun con todas las ventajas que cuentan para su desarrollo, se presenta una tasa elevada de lesiones, entre las que destacan las lesiones meniscales.



TEMA

Los meniscos son fibrocartílagos en forma de semiluna fijados a la parte superior de la tibia. Están diseñados para estabilizar la articulación de la rodilla, permitir una mejor distribución de la carga, disminuir el desgaste del cartílago y absorber el impacto de choque entre fémur y tibia.

Un menisco desgarrado es una de las lesiones de rodilla más comunes. Cualquier actividad que haga que tuerzas o gires la rodilla con fuerza, especialmente al poner todo tu peso sobre ella, puede dar como resultado un menisco desgarrado.

Cada rodilla tiene dos piezas de cartílago en forma de C que actúan como un cojín entre el hueso de la espinilla y el hueso del muslo. Un menisco desgarrado causa dolor, hinchazón y rigidez. También puedes sentir un bloqueo en el movimiento de la rodilla y tener problemas para extenderla completamente.

Tipos de lesiones meniscales

Entre las más comunes encontramos las lesiones degenerativas que suelen ser por la edad o microtraumatismos que suceden a lo largo de los años (desgarros degenerativos), las lesiones traumáticas que ocasionan desgarros o roturas meniscales, tras grandes torceduras (desgarros circunferenciales y pedunculares; y roturas longitudinales y transversales); y las lesiones mecánicas que pueden ocurrir cuando el complejo articular de la rodilla presenta un mal funcionamiento (como unos meniscos anormales, hiperextensión, ángulo Q aumentado...).

TEMA

Causas para las lesiones de meniscos

Las causas son muy variadas y dependen fundamentalmente de la edad y estado de salud del afectado, entre ellas encontramos:

- Degenerativas: al ir envejeciendo, los meniscos se van resecando y deshidratando hasta que, casi de forma natural, se terminan por romper durante cualquier gesto que realicemos.
- Traumáticas: por alta presión o aplastamiento (si al aterrizar después de un salto no flexionamos las rodillas), con una violenta rotación de la rodilla (cualquier cambio de dirección mientras caminamos o corremos), una repentina hiperextensión de la rodilla.
- Mecánicas: la rodilla puede funcionar mal debido a alguna deformidad o pequeño desperfecto como lo puede ser una rotación excesiva, una hiperextensión, un ángulo Q disminuido, etc. Por lo tanto, una rodilla con un mal funcionamiento (después de algún tiempo), va a dar lugar a una lesión de menisco.



¿Cómo se lesionan los meniscos?

En el movimiento normal de la rodilla, la flexión se acompaña de una ligera rotación interna de la tibia sobre el fémur y, en la extensión, de una ligera rotación externa de la tibia sobre el fémur.

Con la flexión máxima de rodilla, las porciones posteriores de los meniscos quedan comprimidas. La rotación interna del fémur sobre la tibia, en esta posición, forzará al segmento posterior del menisco interno hacia el centro, por lo que una extensión repentina de la rodilla puede ocasionar que quede atrapado su cuerno posterior sufriendo una rotura longitudinal.

La extensión de la rodilla en posición de rotación externa del fémur sobre la tibia, hala al menisco externo desgarrándolo transversal u oblicuamente.

TEMA

Tratamiento conservador tras una lesión meniscal

Inmediatamente después de sufrir la lesión debemos seguir el protocolo RICE (reposo, hielo, compresión y elevación) para controlar tanto el dolor como la inflamación. Se recomienda utilizar muletas para no poner carga sobre el menisco dañado.

Si la lesión es leve, es posible que sólo con reposo y fisioterapia puedas volver a tu vida cotidiana tras un tiempo; de lo contrario, si el tratamiento conservador no da los resultados esperados, se requiere una visita al traumatólogo para programar una cirugía.

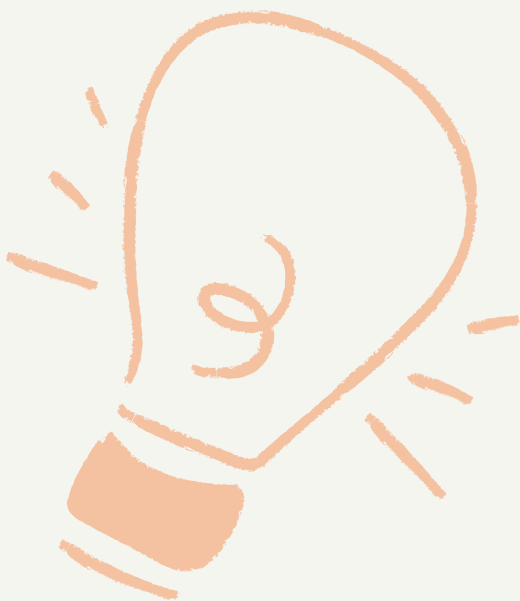
No hay estudios que indiquen la eficacia comprobada del tratamiento conservador para las lesiones meniscales. Si eres un atleta no podrás desarrollarte de manera eficaz en tu deporte con una lesión de menisco, en este caso, será difícil evitar la cirugía.

CONCLUSIÓN

Los meniscos de la rodilla son fibrocartílagos en forma de semiluna que rellenan los espacios comprendidos entre superficies articulares del cuerpo, y poseen la función de estabilizar la articulación, además absorben el impacto de choque entre las superficies articulares, aumentando la superficie de contacto.

Generalmente, la mayor parte de los casos de lesión de menisco se relacionan con un traumatismo sufrido durante la realización de un deporte, aunque también puede producirse la lesión realizando algún movimiento de rotación de la rodilla con el pie fijo, allí el fémur comprime los meniscos contra la tibia lesionándolos.

Gracias a la ciencia, la medicina ha evolucionado mucho en este aspecto y ha dado un salto de calidad en el enfoque y tratamiento de la lesión de menisco.



BIBLIOGRAFÍA

(ROTURA DE MENISCO - SÍNTOMAS Y CAUSAS - MAYO CLINIC, 2022)

ROTURA DE MENISCO - SÍNTOMAS Y CAUSAS - MAYO CLINIC. (2022, 6 ENERO). [HTTPS://WWW.MAYOCLINIC.ORG/ES-ES/DISEASES-CONDITIONS/TORN-MENISCUS/SYMPTOMS-CAUSES/SYC-20354818](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/torn-meniscus/symptoms-causes/syc-20354818)