

¿POR QUÉ SE ROMPEN LOS MENISCOS?

Como prometí en la columna del pasado 13 de mayo, donde explicaba los meniscos de la rodilla y sus características anatómicas y biomecánicas, hoy toca hablar de por qué se rompen esos meniscos y cuáles son sus posibles soluciones.

A pesar de que los meniscos sean unas estructuras fibrocartilaginosa, no rígidas y con relativa elasticidad, no es infrecuente que se lesionen. Un movimiento forzado o un traumatismo violento de la rodilla, especialmente si la articulación se encuentra semiflexionada, puede provocar lesiones de distinto tipo, como una desinserción, un desgarro o una rotura de los mismos. Esto se da con especial frecuencia en la práctica deportiva, por ejemplo cuando un futbolista gira bruscamente mientras el pie continúa fijado al suelo por la bota, lo que provoca un movimiento de rotación del fémur sobre la tibia con el menisco interpuesto entre ambos; y así mismo es común en la práctica de otros deportes, como el esquí, el baloncesto, el rugby o el balonmano, con mecanismos lesionales similares. Sin embargo, también puede ocurrir en cualquier situación de la vida cotidiana, como mientras caminamos por la calle y nos giramos por algo que nos llama la atención, o simplemente nos ponemos de cuclillas para atarnos los zapatos. Esto es así porque los meniscos no están fijos, sino que tienen cierta capacidad de moverse, ya que se insertan en su parte más externa a la cápsula de la rodilla, que es blanda, de tal manera que con la flexo-extensión de la rodilla se desplazan hacia delante y atrás para mantener una buena congruencia del fémur con la tibia.

Es posible que al producirse la lesión se oiga un ruido extraño, como un chasquido, y que aparezca un dolor localizado en uno u otro lado de la rodilla, según sea el menisco afectado. A veces se produce una inflamación de la articulación, con derrame en su interior. Pero habitualmente todas las molestias van cediendo y suelen desaparecer por completo en unas semanas.

Salvo que se complique con la interposición de algún fragmento que provoque bloqueos articulares, se podrán realizar las labores cotidianas sin molestias en 3-4 semanas aunque el menisco esté roto. Sin embargo, será al ponernos de cuclillas o al realizar la actividad deportiva, cuando ese menisco roto nos dé problemas.

Las consecuencias posteriores dependen del tipo de lesión y también de la actividad que se lleve a cabo, de tal forma que no causará el mismo problema en un deportista que en un oficinista. En cualquiera de los casos, si

no se produce la reparación espontánea de la lesión o no se lleva a cabo el adecuado tratamiento, lo más corriente es que el cartilago de la rodilla sufra un desgaste exagerado, con la consiguiente evolución hacia una artrosis y los problemas que ello conlleva.

Hoy en día la solución para las roturas meniscales es la artroscopia, técnica quirúrgica en la que con dos pequeñas incisiones y anestesia de la rodilla, vemos el paciente y nosotros la rodilla por dentro con una pequeña óptica. Ésta le permite marcharse a casa andando sin muletas a las 4-5 horas de haberse realizado la intervención y con la lesión meniscal resuelta.



Dos ejemplos de rotura típica de menisco



Dr. Emilio L. Juan García

Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

www.larodilla.es

TE QUIERO
ayudar a vivir mejor

por sólo
45€*
al mes

Tu Club de fitness
Holmes Place Coliseo
C/ Isaac Peral, 6,
T. 976 220 100



**HOLMES
PLACE**
Health Clubs

one life. live it well.
holmesplace.es

*Consulta condiciones en
el Club Holmes Place Coliseo.