

Tema Central: Lesión del Ligamento Colateral Lateral

El ligamento colateral lateral, o LCL, es una banda de tejido en la parte exterior de la articulación de la rodilla.

Conecta el hueso fémur de tu muslo con el hueso de la parte inferior de la pierna.

Una lesión del LCL puede variar en gravedad. Puede ser un leve estiramiento o hasta un desgarro total del ligamento.

Los síntomas pueden incluir inflamación, molestia, y dolor, especialmente en la parte exterior de la rodilla.

Quizá también tengas moretones y que sientas que la rodilla no es estable, que se atore o que no aguante el peso.

El tratamiento dependerá de la severidad de tu herida y si otras partes de tu rodilla están lastimadas.

Un leve desgarro se puede tratar en casa con analgésicos de venta libre y hielo. Usa la bolsa de hielo 15 a 20 minutos cada vez.

Puedes usar muletas o usar una rodillera con bisagras. La fisioterapia ayuda a aumentar el rango de movimiento y fortalecer tus músculos.

Tal vez sea necesaria una cirugía si hay un desgarro severo. Pero esta en general no se hace a menos que el ligamento se haya separado del hueso o si te has lastimado también otras partes de la rodilla, como el menisco o el LAC.

Para aprender más sobre la lesión del ligamento colateral lateral, habla con tu doctor.