

Tema Central: Lesión del Ligamento Colateral Medio

El ligamento colateral medio, o LCM, es una banda de tejido en la parte interior 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 LCM 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 interior de la rodilla.

Tal vez hayas escuchado un 'pop' cuando te lastimaste.

Quizá también sientas que la rodilla no es estable, que se atore o que ceda al poner peso sobre esta.

El tratamiento dependerá de la severidad de tu lesión 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 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 no se hace, a menos que te hayas lastimado también otras partes de la rodilla, como el menisco o el LAC.

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