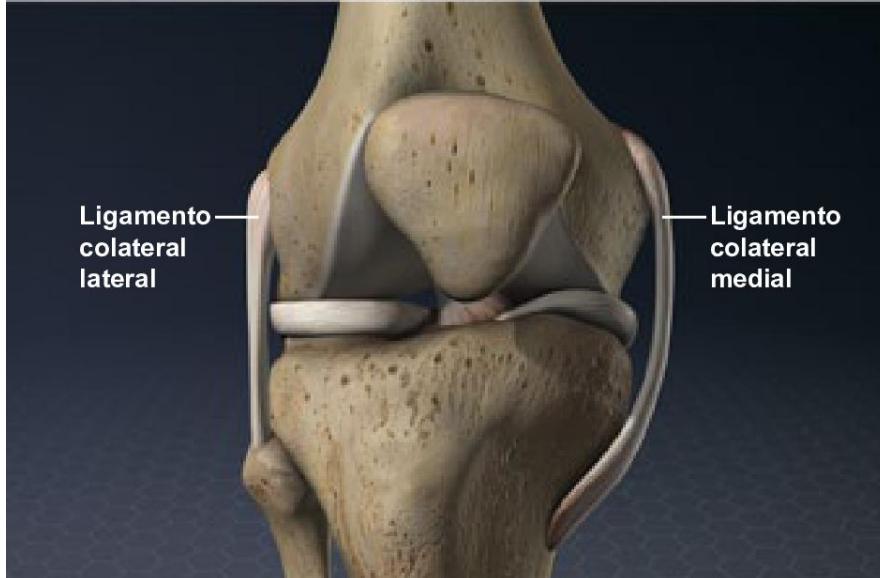
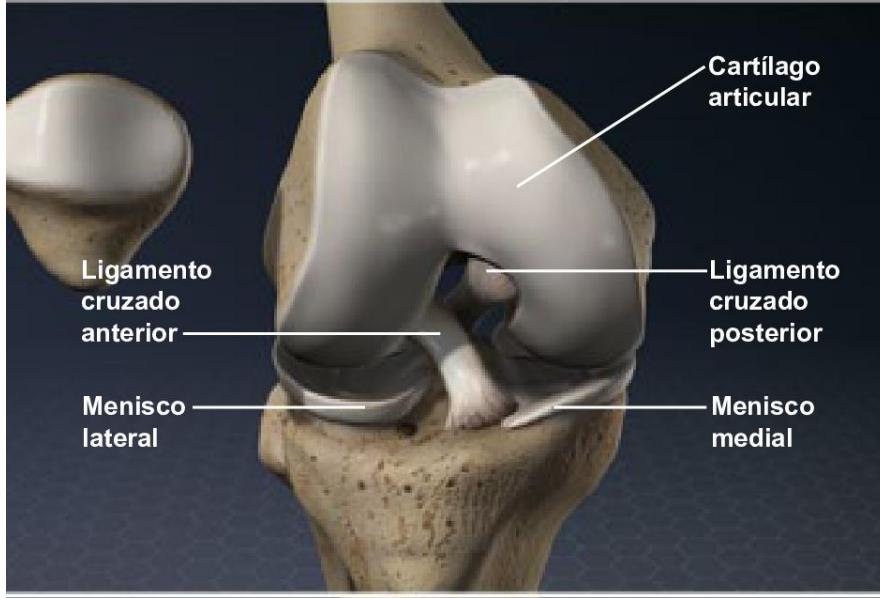
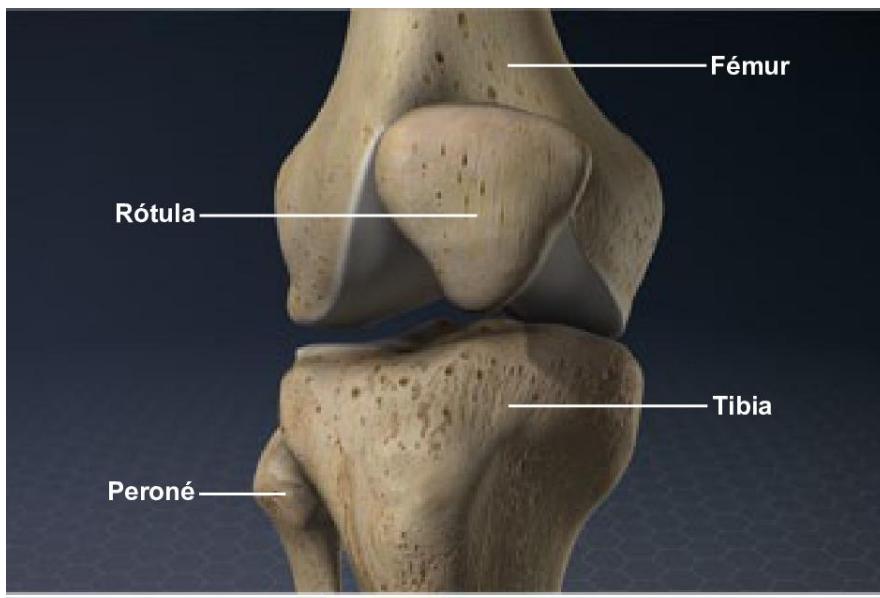




Mira el video

Anatomía de la rodilla



Descripción general

La rodilla es la articulación más grande del cuerpo. Es el punto de unión de tres huesos: la tibia, el fémur y la rótula. La rodilla es una articulación en "bisagra". Le permite a la pierna doblarse solo en una dirección. Miremos más de cerca las partes principales de la anatomía de la rodilla.

Huesos

La base de la rodilla está formada por la tibia. Este hueso, también llamado "espinilla" o "canilla", es el hueso más grande de la parte baja de la pierna. El hueso más pequeño de la parte baja de la pierna se llama "peroné" y se conecta con la tibia, justo por debajo de la rodilla. No forma parte de la articulación. Por encima, está el fémur, que es el hueso del muslo. Éste es el hueso más largo, más grande y más pesado de todo el cuerpo. La patella, comúnmente llamada "rótula", cubre y protege la parte frontal de la articulación de la rodilla.

Cartílago articular

Dentro de la rodilla, las superficies de los huesos están cubiertas con una capa de cartílago articular. Este tejido suave y fuerte protege los huesos. Les permite deslizarse suavemente, a medida que la rodilla se flexiona y se extiende.

Meniscos

Entre la tibia y el fémur hay dos almohadillas gruesas llamadas "meniscos". Ellos están hechos de cartílago. Los meniscos actúan como amortiguadores para las dos protuberancias redondeadas en el extremo del fémur, que se llaman "cónclavos".

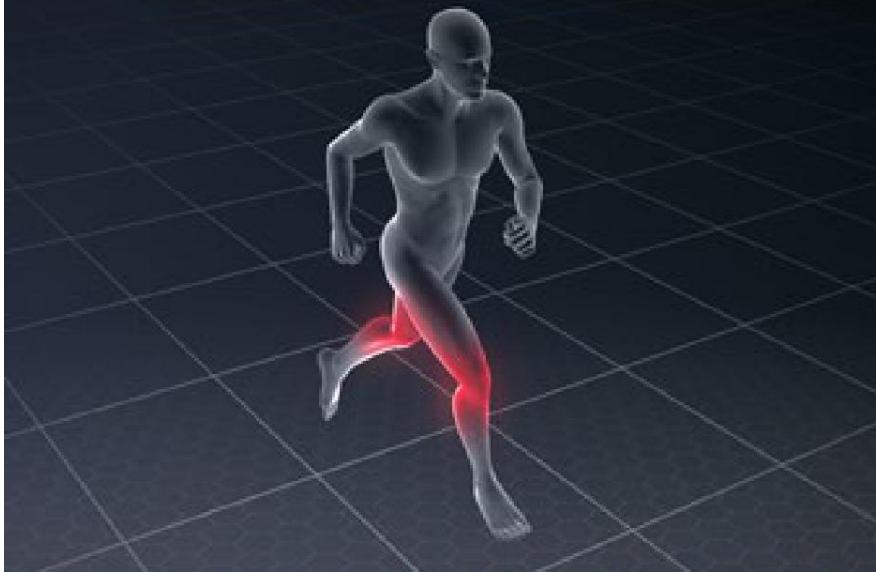
Ligamentos cruzados

La tibia y el fémur están conectados entre sí, por un par de fuertes bandas de tejido llamadas "ligamentos cruzados". El ligamento cruzado anterior recibe comúnmente el nombre de "LCA". El ligamento cruzado posterior es comúnmente llamado "LCP". Estos ligamentos se entrecruzan en forma de X en el centro de la rodilla. El LCA impide que la tibia se deslice hacia adelante y el LCP impide que se deslice hacia atrás. Estos ligamentos limitan también la rotación de la rodilla.



Mira el video

Anatomía de la rodilla



Ligamentos colaterales

A los lados de la articulación se encuentra otro conjunto de ligamentos, llamado "ligamentos colaterales". Estos minimizan el movimiento de lado a lado y ayudan a estabilizar la rodilla.

Asegurando la rótula

La rótula está asegurada en su lugar en la parte frontal de la rodilla, por el tendón del cuádriceps y el ligamento rotuliano. Estos se conectan con la parte superior e inferior de la rótula. Permiten que la rótula se mueva a medida que la rodilla se flexiona y extiende.

Conclusión

Las rodillas deben sostener el peso de su cuerpo cuando usted está de pie, camina, corre o salta. Como soportan una carga tan pesada, las rodillas son vulnerables frente a las lesiones y la osteoartritis.