



Mira el video

Tendinitis patelar



Descripción general

También conocida como tendinitis rotuliana, esta afección es un dolor que se siente justo debajo de la rótula (el hueso de la rodilla). Es una lesión en su tendón rotuliano (o tendón patelar), el cual conecta la parte inferior de la rótula con el hueso de la espinilla (tibia).

Causas

Usted puede lesionar su tendón rotuliano si lo esfuerza demasiado. Eso puede ocurrir si hace mucha actividad física que involucre correr o saltar. Otros problemas, tales como la tensión en los músculos del muslo o en los músculos de la corva, o un desequilibrio muscular en la pierna, también pueden causar una lesión en el tendón.

Síntomas

Esta lesión causa dolor entre su rótula y su espinilla. Duele más al realizar actividad. Puede doler tanto que le resulte difícil levantarse de una silla o subir escaleras.

Tratamiento

Las opciones de tratamiento pueden incluir descanso, hielo, medicamentos y terapia física. Es posible que le resulte de beneficio el uso de una banda para dar soporte a la rodilla. Si estos no ayudan, le pueden ser de beneficio las inyecciones o una cirugía. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.