



Mira el video

## Síndrome de dolor patelofemoral



### Descripción general

Este es un dolor que usted siente en la parte delantera de su rodilla. Involucra la rótula. Ese es el hueso de la rodilla. La rótula se desliza hacia arriba y hacia abajo por un surco en su fémur, cuando usted dobla y extiende su rodilla. Si usted tiene este síndrome, es posible que se haya lastimado los tejidos blandos que dan soporte y amortiguan su rótula. O bien, es posible que tenga algún daño en el cartílago que está en la parte inferior de la rótula.

### Causas

Usted puede desarrollar este síndrome si aplica tensión repetidamente en sus rodillas. Eso puede ocurrir si hace mucha actividad física que involucre correr, ponerse en cuclillas o subir escaleras. Puede desarrollarse si utiliza técnicas o equipos de entrenamiento inadecuados. Puede desarrollarla si cambia su rutina de ejercicios, si cambia su calzado o si cambia la superficie sobre la cual los practica. Esta afección también puede provenir de problemas en su anatomía. Por ejemplo, es posible que tenga problemas de alineación en sus piernas o rótulas o es posible que tenga un desequilibrio muscular que afecte sus rodillas.

### Síntomas

Este síndrome puede producir dolor debajo y alrededor de una o ambas rótulas. Es una sensación de dolor sordo. Es posible que lo sienta más durante la actividad y también después de sentarse con las rodillas dobladas durante mucho tiempo. Y, es posible que sienta chasquidos o crujidos en su rodilla.

### Tratamiento

El síndrome de dolor patelofemoral se trata a menudo con descanso, hielo, compresión y elevación. Le pueden ser de beneficio los medicamentos o el uso de aparatos ortopédicos. Si estos no ayudan, se puede beneficiar de una cirugía. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.