

Introducción

El síndrome patelofemoral es el síndrome por sobreuso pediátrico más frecuente. Este grupo de enfermedades se producen por el movimiento repetitivo de una articulación o por el daño causado por el ejercicio a una parte determinada del esqueleto. Estos procesos son más frecuentes en adultos (codo del tenista, codo del golfista, síndrome del túnel carpiano, etc.) que en niños.

Sinónimos: Condromalacia rotuliana, Condromalacia.

¿Qué es?

El síndrome patelofemoral se refiere al desarrollo de dolor en la parte anterior de la rodilla con actividades que producen tensión a nivel de la articulación patelofemoral (articulación formada por la rótula y la parte inferior fémur, el hueso del muslo). Cuando el dolor se acompaña de cambios en la superficie que recubre la cara interna (cartílago) de la rótula se habla de condromalacia.

¿Qué tan frecuente es?

Es muy rara en niños menores de 8 años, siendo progresivamente más frecuente en adolescentes y en niñas. Puede ser más frecuente en niños con angulaciones significativas de las rodillas como el genu valgo (rodillas en X) o genu varo (en paréntesis), al igual que en aquellos con alteraciones de la rótula (inestable o mal alineada).

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

Lo más característico es dolor en la cara anterior de la rodilla que aumenta con actividades como correr, saltar, subir o bajar escaleras, o ponerse en cuclillas. El dolor también aumenta cuando se está sentado con las rodillas en flexión durante mucho tiempo (en clase o en el cine).

¿Cómo se diagnostica?

El síndrome patelofemoral es un diagnóstico clínico, por lo que no es necesario realizar análisis o radiografías. El dolor puede ser reproducido al apretar la rótula o impedir su movimiento durante la contracción activa de los cuádriceps (músculo del muslo).

¿Cuál es su tratamiento?

La mayoría de niños sin otros procesos asociados (trastornos angulares o inestabilidad rotuliana) no necesitan tratamiento. Es un proceso benigno que habitualmente se resuelve espontáneamente. Si el dolor interfiere con la práctica deportiva o con las actividades cotidianas es recomendable iniciar un programa de ejercicios para fortalecer los cuádriceps. En ocasiones la aplicación de frío alivia el dolor producido por el ejercicio.

¿Cómo afecta a las actividades cotidianas?

Los niños no deben modificar en absoluto sus actividades diarias. El nivel de actividad física debe adaptarse al nivel de sus molestias de manera que no tengan dolor. Los niños que practiquen deportes pueden utilizar una rodillera con refuerzo rotuliano.