

**Division of Pediatric Orthopaedics**

**Sanjeev Sabharwal, MD**  
**Flo Edobor-Osula, MD**  
Emily McClemens, PA-C Michele Gilliland, PA-C  
Phone: (973) 972-0246  
PEDSORTHO@NJMS.RUTGERS.EDU

**DOLOR ANTERIOR DE LA RODILLA**

**¿Qué es el dolor anterior de la rodilla?**

Es un dolor general en la parte anterior de la rodilla.

**¿Qué lo causa?**

Lo puede causar:

- la alineación de las piernas (posición);
- desequilibrio menor de los cuádriceps (el grupo de músculos en la parte anterior superior de la pierna);
- demasiado movimiento de la rótula. Demasiada actividad o actividad mayor a la normal, como un cambio repentino en la dificultad o duración del ejercicio o entrenamiento de su hijo, es una causa común del dolor de rodilla.

**¿Cómo afectará a mi hijo?**

- El dolor, por lo general, se relaciona con la actividad. Por ejemplo, subir las escaleras fuerza mucho la articulación de la rodilla y causa dolor. Por otro lado, estar sentado por demasiado tiempo generalmente causa rigidez y dolor en la rodilla.
- Es posible que su hijo sienta que la rodilla "cede" o "se recoge". Una verdadera contracción de la rodilla es inusual, aunque la sensación es común. • Es posible que sienta dolor en ambas rodillas.
- El descanso y tratamiento (que incluye ejercicios especiales) pueden ayudar a disminuir el dolor de su hijo.
- El dolor anterior de la rodilla no produce problemas de la rodilla más graves en el futuro.

**¿Qué exámenes se necesitan?**

- Por lo general, un examen de la rodilla por parte de un médico es todo lo que se necesita para diagnosticarla.
- El médico de su hijo examinará la flexibilidad de la pierna, su movimiento y los movimientos que causan dolor. El médico descartará afecciones más graves de la articulación de la rodilla.
- Es posible que se necesiten radiografías si su hijo ha tenido dolor por largo tiempo o si hay señales o síntomas de otra afección.
- En casos aislados se necesitan otros exámenes, como imágenes de tomografía computarizada, de resonancia magnética (IRM), o escáner óseo. This is general pain in front of the knee.

### **¿Cómo se trata el dolor anterior de la rodilla?**

- Es posible que tenga que cambiar las actividades que realiza su hijo. Por ejemplo, es posible que no se le permita subir escaleras o correr por las colinas. Es posible que su hijo necesite disminuir la práctica de deportes o actividades por un tiempo. Puede necesitar modificar su entrenamiento. En casos aislados deberá suspender todas las actividades.
- Aplique bolsas de hielo durante 15 a 20 minutos en la rodilla de su hijo después de realizar alguna actividad.
- Déle acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Motrin® o Advil®) para el dolor. Si su hijo

necesita analgésicos más de 2 ó 3 veces por semana, comuníquese con el médico.

- Durante la fisioterapia, su hijo aprenderá ejercicios especiales que le ayudarán a fortalecer la rodilla y la pierna. Esto hace menos probable que tenga dolor anterior de la rodilla en el futuro. El dolor anterior de la rodilla por, lo general, no desaparece hasta que se fortalece la rodilla. Aunque los ejercicios especiales pueden ser dolorosos, son una parte esencial del tratamiento del dolor anterior de la rodilla. Si la actividad o capacidad de realizar ejercicios especiales se ve gravemente limitada debido al dolor, es posible que necesite otro tratamiento de fisioterapia.
- Es posible que su hijo deba usar un entablillado en la rodilla para limitar el movimiento. Su hijo puede necesitar un "manga para rodilla" (un tubo suave que se coloca sobre el pie y sube hasta la rodilla, con una muesca alrededor de la rótula) para proporcionar apoyo. Rara vez es necesario usar muletas.

### **¿Qué atención de control necesitará mi hijo?**

Su hijo no necesitará visitar al médico de nuevo, a menos que el dolor empeore o no desaparezca con descanso y menos actividad.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo:

- empeora o si necesita analgésicos más de 2 ó 3 veces a la semana;
- no mejora con descanso y menos actividad;
- no mejora con analgésicos;
- Tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.