

- La enfermedad de Osgood Schlatter afecta el área superior de la espinilla o la canilla (tibia) donde se conecta el tendón la rótula. Es más común en los varones entre 10-13 años de edad y en las niñas entre los 11-14 años.
- La enfermedad de Sinding-Larsen afecta el área de la base de la rótula, donde se conecta el tendón de la espinilla. Es más común en niños entre 9-12 años.

Ambas son comunes y a menudo empeoran durante períodos de crecimiento acelerado y afectan con más frecuencia a los niños que practican deportes. El dolor normalmente desaparece una vez que los huesos dejan de crecer. Puede durar unos meses o hasta dos años.

### ¿Cuál es la causa?

Es causada por el uso excesivo y el estrés físico. El hueso nuevo se forma como un hueso blando llamado cartílago. No es tan fuerte como los huesos adultos. La tirantez del músculo fuerte del muslo (cuádriceps) irrita este cartílago en la parte superior de la espinilla. Es posible que el tendón llegue a causar el desprendimiento de un trozo de hueso de la espinilla. A esto se le conoce como fractura por avulsión.



Foto cortesía de  
sportsinjuryclinic.net

### ¿De qué manera me afecta?

- Osgood-Schlatter. Puede sentir dolor en la parte superior de la espinilla,
- Sinding-Larsen-Johansson. El dolor será en la base de la rodilla.

En ambas enfermedades el dolor suele empeorar con la actividad física. Es probable que limite su capacidad de practicar plenamente un deporte. Si no recibe tratamiento, el dolor puede durar todo el día e incluso puede limitar las actividades simples de la vida cotidiana.

A menudo no es necesario hacer ningún examen. A veces se toman radiografías.

### ¿Cómo se tratan estas enfermedades?

El tratamiento consiste en suspender o limitar la actividad que causa el dolor. Los ejercicios de estiramiento de las piernas, especialmente de los cuádriceps podrían ayudar.

1. Estire ambas piernas dos veces.
2. Mantenga la pierna estirada unos 30 segundos.
3. No salte mientras estira la pierna.
4. El estiramiento no debe causarle dolor.
5. Estire las piernas entre 3 y 5 veces por día.

### Estiramiento de los cuádriceps

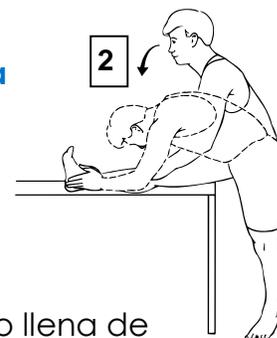
Apóyese sobre una mesa o silla. Flexione la rodilla y sienta como la parte frontal del muslo se estira suavemente hacia los glúteos. Mantenga la espalda recta y las rodillas juntas.



### Estiramiento de los cuádriceps

Apoye el pie sobre un objeto elevado que esté más abajo de su cintura. Inclínese suavemente hacia adelante hasta que sienta el estiramiento del músculo detrás del muslo (músculo isquiotibial o tendón de la corva).

**La aplicación de hielo en la rodilla después de hacer una actividad física puede ayudar a disminuir la inflamación y el dolor.**



### Cómo aplicarse hielo en la rodilla:

1. Siéntese en una silla o en un sofá y suba la rodilla en posición relajada.
2. Tome una compresa de hielo lista para su uso, una bolsa de plástico llena de hielo o un paquete de chícharos o elotes congelados y cúbrala con una toalla o un trapo delgado.
3. Coloque la compresa sobre el área de la rodilla que le duela.
4. Manténgala allí durante 10 ó 15 minutos.
5. Vuelva a colocar la compresa de hielo en el congelador.
6. **No coma** las verduras congeladas después de haberlos usado como compresas frías.

El ibuprofeno u otros antiinflamatorios pueden aliviar el dolor.

Cuando vuelva a practicar deportes, puede ser útil usar una rodillera para cubrir el área irritada.

Puede hacer ejercicios de fortalecimiento y equilibrio una vez que el dolor haya disminuido, esto puede limitar los episodios de dolor en el futuro.

Suele ser útil practicar entrenamiento alterno o hacer actividades que no requieran correr o saltar como la natación o el ciclismo.

### ¿Cuándo puedo reanudar la actividad física?

La mayoría de los atletas jóvenes pueden practicar deportes con leve dolor sin que se produzca ningún daño. No obstante, practicar deportes con un dolor moderado o fuerte puede agravar la afección o dificultar su tratamiento. El dolor fuerte también alterará la manera en que usa los músculos de las piernas, lo cual puede aumentar el riesgo de sufrir otras lesiones en las piernas. Su médico le ayudará a decidir el momento y la manera en que puede retomar la actividad física totalmente y en forma segura.

### ¿Qué cuidados posteriores podrían necesitarse?

A menudo no se requiere cuidado de seguimiento. Si siente dolor intenso o su funcionamiento es limitado, podría necesitar que lo revisen otra vez.

**ALERTA:** Llame a su médico, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si usted tiene:

- Dolor constante o que empeora y que no se alivia con los medicamentos contra el dolor.
- Más hinchazón o moretones.
- Más dificultad para caminar o correr.
- Necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**