

## ¿Qué es el dolor frontal en la rodilla?

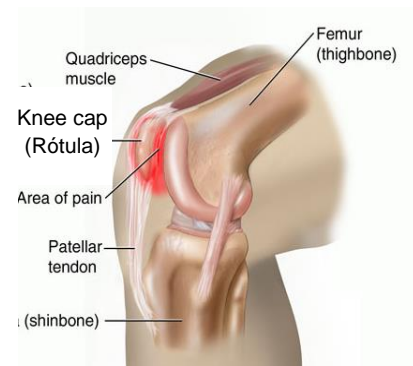
Es un dolor general en la rodilla alrededor de la rótula.

Esto sucede cuando la rótula no se mueve como debería al doblar y estirar la rodilla. Es común en las personas activas. Este tipo de dolor en la rodilla puede conllevar a problemas futuros más serios.

## ¿Qué lo causa?

El dolor frontal en la rodilla puede deberse a:

- Una caída o golpe en la rodilla.
- Movimientos repetitivos que causan demasiada presión como brincar, subir escaleras, arrodillarse o doblar las rodillas demasiado.
- La disminución del cartílago que amortigua el hueso en la parte trasera de la rótula.
- La alineación de la pierna entre la cadera y el tobillo.
- Un desequilibrio de los músculos del muslo.



## ¿Cómo afectará a mi hijo?

- El dolor, por lo general, empeora con la actividad.
- Subir las escaleras pone mucha fuerza en la articulación de la rodilla y puede causar dolor. Estar sentado por demasiado tiempo en un solo lugar podría provocar rigidez y dolor en la rodilla.
- Es posible que su hijo tenga dolor en la noche.
- Es posible que su hijo sienta que la rodilla “cede” (da de sí) o “se atranca”. Esto no es común.
- La rodilla podría rechinar, hacer un chasquido o tronar, especialmente al doblar o estirla.

## ¿Qué exámenes se necesitan?

El proveedor de atención médica revisará las actividades de su hijo y lo examinará.

- El médico de su hijo examinará la flexibilidad, el movimiento de la pierna y los movimientos que causan dolor. Eso lo ayudará a descartar afecciones más graves de la articulación de la rodilla.
- Podrían requerirse radiografías si su hijo ha tenido dolor por largo tiempo o si hay señales o síntomas de otra afección.

## ¿Cómo se trata el dolor frontal en la rodilla?

Los medicamentos para el dolor, disminuir las actividades, descanso, el uso de compresas frías o la fisioterapia podrían ayudar con el dolor y la hinchazón. Otros tratamientos incluyen:

- Aplicar hielo. Use una bolsa de hielo molido o de chícharos (guisantes) o granos de elote (maíz) congelados. Puede volverlos a usar como compresas frías. **No coma** los elotes ni los chícharos una vez que los haya usado como compresas frías.
  - Ponga una toalla entre la piel y la bolsa. Si coloca la compresa fría directamente en la piel, podría causarle quemaduras por congelación. Coloque la bolsa en el área que le duele.
  - Déjela durante 15 a 20 minutos.
- Su hijo no debe arrodillarse, hacer sentadillas hasta abajo, subir o bajar escaleras ni sentarse con las rodillas dobladas durante largos periodos.
- Las actividades de su hijo podrían tener que cambiar. Es posible que no se le permita subir escaleras ni correr en cuevas. Su hijo podría tener que dejar de hacer o reducir algunos deportes o actividades durante algún tiempo. El entrenamiento tendría que modificarse. Es raro que se suspendan todas las actividades.
- Durante la fisioterapia, su hijo aprenderá ejercicios especiales que le ayudarán a fortalecer la pierna. Por lo general, el dolor frontal de la rodilla no desaparece hasta que la rodilla se fortalece. Si la actividad o capacidad de realizar ejercicios especiales se ve gravemente limitada debido al dolor, es posible que necesite otro tratamiento de fisioterapia.

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

- El dolor empeora o si necesita medicamento contra el dolor más de 2 ó 3 veces a la semana.
- No mejora con descanso y menos actividad.
- No mejora con los medicamentos contra el dolor.
- Tiene 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.**