

¿QUÉ ES LA CADERA EN RESORTE?

Es la sensación de “chasquido” que aparece en la cadera en situaciones como al caminar, levantarse de una silla o al girar la cadera. A veces ese chasquido se puede oír.

La mayoría de las veces (en un 70%) no hay dolor y no produce alteraciones en la marcha, aunque la sensación puede ser molesta.

Es frecuente en atletas y bailarines jóvenes, sobre todo en mujeres de 15 a 40 años.

¿CÓMO SE PRODUCE?

La sensación de resalte se produce por el roce de un tendón, de un músculo o de un ligamento sobre el saliente de una estructura ósea. En la cadera la causa más frecuente es el roce de la cinta iliotibial o tendón de la fascia lata sobre el trocánter mayor (parte superior y externa del fémur).

En ocasiones este roce repetitivo puede conducir a una bursitis.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El diagnóstico se basa en los signos y síntomas que el paciente refiere, siendo importante conocer las actividades y movimientos con las que aparece el resalte. Durante la exploración física el médico intentará reproducir el chasquido a través de determinadas maniobras con el fin de inducir el roce entre el tendón y el saliente óseo.

La radiografía es, en la mayoría de los casos, normal y solo se solicitan, junto con otras pruebas diagnósticas, cuando se sospecha o se quiere descartar una causa intraarticular.

TRATAMIENTO

El tratamiento dependerá del grado de molestias que produce. Cuando la cadera en resorte es indolora, no es necesario tratarla.

Si produce molestias o la sensación es desagradable, el paciente mejora al reducir las actividades físicas o modificar las actividades deportivas, adecuando el nivel de ejercicios para evitar movimientos repetitivos de la cadera. Por ejemplo: reducir el tiempo de andar en bicicleta; nadar solo con los brazos...

Cuando la cadera en resorte produce una bursitis trocantérea, la aplicación de frío, los antiinflamatorios no esteroideos (como el ibuprofeno) o incluso en algunos casos la inyección de corticoides y analgésico en la bursa suelen reducir la inflamación y el dolor.

