

## ¿QUÉ ES EL SÍNDROME ROTULIANO O PATELAR QUE AFECTA A LA RODILLA?

Es la principal causa de consulta médica de jóvenes deportistas o sedentarios al aparecer dolor en la rodilla, y que habitualmente se relaciona con una sobrecarga crónica a la articulación. Es también una de las afecciones más frecuentes en corredores, y algunos deportistas pueden sufrirlo de manera crónica, convirtiéndose en artrosis.

Ocurre cuando el cartílago de la rótula u otros componentes del aparato extensor de la rodilla se ven alterados, ya sea músculos o ligamentos, y esto provoca distintas afecciones que llevan al SDAR (Síndrome de dolor anterior de rodilla).

### SÍNTOMAS

El dolor suele manifestarse alrededor o debajo de la rótula y aparece mayormente cuando se bajan escaleras o corre en pendientes (especialmente en bajadas).

Existen ciertos factores que predisponen a la aparición del síndrome rotuliano o patelar, y pueden ser: mala alineación de la articulación, malformación mala posición de la rótula, flexión repetida con carga, artritis inflamatoria, entre otros.

### TRATAMIENTO

En la etapa más aguda del SDAR se recomienda reposo y mantener elevada la rodilla, además de complementar el tratamiento con la aplicación de hielo y la toma de antiinflamatorios.

Superada esa fase se recomienda rehabilitación, utilizándose en algunos casos la electroestimulación. Suele sugerirse además el uso de rodillera como complemento para mantener la articulación bien sujeta y estabilizada.